

L U M B R E



Lo que me hace único

Grado: 1

Materia: Emociones, cuerpo y convivencia

10/10/2026

Antes de empezar

No hay en el mundo nadie exactamente igual a ti. Tu cuerpo, tus gustos, lo que sabes hacer, tu familia y tu historia forman una combinación que solo existe en ti. Aquí descubrirás qué te hace especial.

QUÉ APRENDERÁS

- Descubrir las características propias (cuerpo, gustos, habilidades, historia) que hacen a cada quien una persona única y valiosa.

Una combinación que solo existe en ti

Piensa en todas las cosas que te describen: tu nombre, tu edad, cómo es tu cuerpo, tus colores favoritos, lo que te gusta comer, las canciones que te sabes, lo que haces bien, tu familia, el lugar donde vives, las lenguas que hablas...

Ahora piensa en tus compañeros: **ninguno tiene la misma combinación**. Alguien puede compartir un gusto contigo, pero no todos. Eso te hace **único**: no hay otra persona en el mundo exactamente igual a ti.

Único no significa mejor ni peor

Ser único no es ser el mejor de todos. Es ser diferente a los demás. Tu valor no depende de parecerse a alguien más: depende de ser tú.

Las cosas que me hacen yo

Categoría	Ejemplo	¿Cambia con el tiempo?
Mi cuerpo	Mi estatura, el color de mis ojos	Sí: crezco y cambio
Mis gustos	Mi comida favorita, mis juegos	Pueden cambiar
Mis habilidades	Correr, dibujar, cantar	Mejoran si practico
Mi historia	Mi familia, mi lugar de origen	Se queda conmigo
Mis valores	Ser honesto, ayudar	Se fortalecen

Lo que cambia y lo que se queda

Tu vida tiene cosas que **cambian** y cosas que **se quedan**:

Cambian: tu cuerpo crece, se caen los dientes de leche, te gusta diferente música, aprendes cosas nuevas. Eso es **crecer**.

Se quedan: tu nombre, tu familia, el lugar donde naciste, lo que has aprendido, las personas que quieres. Eso es tu **historia**.

Las dos cosas juntas forman **quién eres**: lo que fuiste (bebé), lo que eres ahora (niño o niña de primero) y lo que serás (más grande, con más habilidades y más historia).

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN
LUMBRE

1. Tarjetas de mi identidad



2. Diego dice: «Es que yo no soy bueno para nada, nadie me pela». ¿Qué le respondes con lo que aprendiste?

- ☐ «Tienes razón, mejor no lo intentes»
- ☐ «Todos tenemos algo que nos hace únicos; ¿qué cosas te gustan o se te dan bien?»
- ☐ «Yo te digo qué hacer»

3. Clasifica: ¿es algo que CAMBIA al crecer o es parte de MI HISTORIA?

Elementos:

- Mi estatura
- El lugar donde nací
- Mis gustos de música
- Mi familia
- Saber amarrarme los cordones
- La lengua que hablo en casa

Cambia al crecer	. . .
Parte de mi historia	. . .

4. Ser único significa que no hay nadie exactamente igual a mí en todo el mundo.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

5. Dibuja un autorretrato. Alrededor escribe o dibuja cinco cosas que te hacen único: una cosa de tu cuerpo, un gusto, una habilidad, algo de tu familia y algo de tu lugar. Compártelo con alguien de tu casa y pregúntale qué cosas lo hacen único a él o ella.

Cada quien es diferente. Valorar lo que nos hace únicos es respetar la diversidad.

Para dominar este tema

Lo esencial que debes saber

- Reconoce sus características personales y sus cambios, valora lo que lo hace único y respeta la diversidad de los demás.
- Descubrir las características propias que hacen a cada quien una persona única y valiosa.
- Ser único no es ser mejor ni peor: es ser diferente a los demás.

Preguntas clave del tema

1. Diego dice: «Es que yo no soy bueno para nada». ¿Qué le respondes?
2. ¿Es algo que CAMBIA al crecer o es parte de MI HISTORIA?

Lo que debes poder hacer

- Responde y justifica por qué. Pregunta: Diego dice: «Es que yo no soy bueno para nada, nadie me pela». ¿Qué le respondes?. Opciones: a) «Tienes razón»; b) «Todos tenemos algo que nos hace únicos»; c) «Yo te digo qué hacer».
- Clasifica cada elemento en su categoría. Categorías: Cambia al crecer / Parte de mi historia. Elementos: 1) Mi estatura · 2) El lugar donde nací · 3) Mis gustos de música · 4) Mi familia.
- Verdadero o falso: Ser único significa que no hay nadie exactamente igual a mí.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN
LUMBRE

6. Comprobación de lo aprendido



Para mirarlo de otra manera

Mi álbum de identidad

Con ayuda de un adulto, junta tres fotos o dibujos: una de cuando eras bebé, una de hoy y una de tu familia. Al lado de cada una escribe o dibuja: ¿que cambió? ¿que se quedó? Esto es tu historia.

Referencia curricular

Grado:	1
Materia:	Emociones, cuerpo y convivencia

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/p1-hum-09>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat