¡Auténticamente yo!

¿Qué significa ser auténtico? Significa ser quien eres. ¡Mantenerte fiel a ti mismo es lo que te hace realmente increíble!

PARTE 1

- **Lee** las palabras en la lista.
- **Piensa y habla.** ¿Qué palabras significan auténtico? ¿Qué significa lo contrario? (¡Pista! Los sinónimos tienen el mismo significado, como *asustado* y *atemorizado*. Los antónimos son opuestos, como *noche* y *día*.)
- **Escribe** las palabras en la casilla correcta.

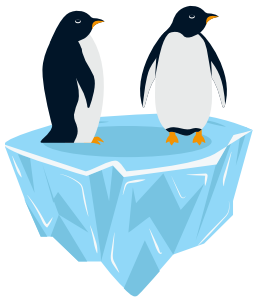
Lista de palabras

real genuino fingido sincero verdadero falso engañoso
original copia imitación impostor único

Sinónimos de "Auténtico"	Antónimos de "Auténtico"

PARTE 2

- **Mira** las imágenes a continuación.
- **Piensa y escribe.** ¿Te parecen auténticos todos estos personajes? Coloca una marca de verificación (√) debajo de los personajes que no parecen auténticos. Luego escribe una frase que diga por qué esos personajes parecen falsos.



☐ ☐ ☐ ☐

Por qué parecen falsos: _____

get real | got milk?
© 2023 California Milk Processor Board

¡Las 10 cosas más importantes sobre mí!

¡Ser fiel a uno mismo es maravilloso! Tus extraordinarias cualidades y las cosas que te gusta hacer son parte de lo que te convierte en tu auténtico yo.

- **Piensa** en las palabras que te describen y en las cosas que te gusta hacer. Usa las palabras a continuación si necesitas ayuda.
- **Escribe** las 10 cosas más importantes sobre ti que prefieras en la lista a continuación. Recuerda: las palabras deben describirte.
- **Comparte** tu lista con tus compañeros de clase para conoceros unos a otros.

Ejemplos de palabras

leal generoso inteligente feliz lector fuerte creativo
atleta solucionador de acertijos artista amable pensador
curioso amigo fiel escritor científico divertido

Lista de las 10 cosas más importantes

_____

(escribe tu nombre en la línea)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

get real | got milk?

© 2023 California Milk Processor Board

El verdadero yo: ¡Lee todo sobre ello!

¿Quién es el verdadero tú? Completa las frases a continuación para mostrar tu increíble yo auténtico. ¡Agrega tus propias frases para obtener más información sobre ti!

- **Lee** las siguientes afirmaciones.
- **Completa** los espacios en blanco.
- **¡Decora** tu trabajo o añade imágenes para mostrar tu yo único!

¡Extra! ¡Extra! Lee todo sobre

_____

(escribe tu nombre en la línea anterior)

Soy experto en _____.

Me encanta soñar con _____.

Mi libro favorito es _____.

Mi juego favorito es _____.

Soy más feliz cuando _____.

_____ es especial para mí.

Mi lugar favorito es _____.

Si pudiera ir a cualquier lugar, iría a _____.

Si pudiera tener algún poder mágico, tendría _____.

Mis comidas favoritas son _____.

Lo que más me gusta tomar con la leche es _____.

Cuando sea mayor, me encantaría _____.

Realmente admiro _____.

Agrega tu propia afirmación:

_____

_____

_____

¡Lánzate por completo! ¡Muéstrale a todos tu verdadero yo!

get real | got milk?®
© 2023 California Milk Processor Board

¡Auténticamente, artísticamente yo!

¡Muestra tu auténtico yo en el arte! Mostrar quién eres permite que el mundo vea tu verdadero yo.

Parte 1

¡Haz una lluvia de ideas primero!

Enumera las palabras que te describen.

Enumera las actividades que te gusta hacer.

Enumera lo que es importante para ti.

Parte 2

Utiliza las palabras anteriores como ayuda para pensar en crear una obra de arte que te represente. ¿Qué crearás? Haz un boceto o dibujo de tu diseño en la parte de atrás de esta hoja. Haz una lista de los materiales que necesitarás para crear tu arte auténtico. Luego, utiliza tu boceto como guía para ayudarte a diseñar tu arte.

get real | got milk?
© 2023 California Milk Processor Board

Ser realistas juntos

Pasar tiempo con amigos con los que tienes mucho en común puede ser divertido. Pero también es divertido pasar tiempo con amigos que disfrutan de diferentes actividades. Estos amigos pueden enseñarte lo que les gusta. Esto nos ayuda a aprender unos de otros.

Parte 1

Escribe una actividad que te guste en la línea 1 a continuación y otra en la línea 2. Luego, da una vuelta por tu clase para encontrar amigos a quienes les gusten estas mismas actividades. Cuando encuentres a alguien, escribe su nombre en el espacio apropiado.

Igual: Nos gustan las mismas actividades.

1. Lo que me gusta hacer:	2. Lo que me gusta hacer:
_____ (nombre de la actividad)	_____ (nombre de la actividad)
¡A _____ (nombre) también le gusta esto!	¡A _____ (nombre) también le gusta esto!

Parte 2

Escribe tus mismas dos actividades en las líneas 1 y 2 a continuación. Esta vez, encuentra amigos a quienes les guste algo diferente. Cuando encuentres a alguien, escribe su nombre y la actividad que le gusta en el espacio apropiado.

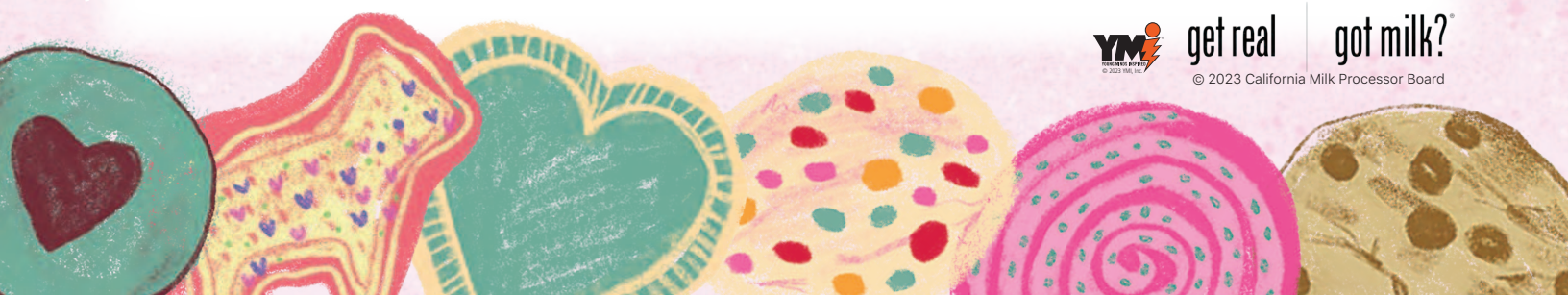
Diferente: Nos gustan actividades diferentes.

1. Lo que me gusta hacer:	2. Lo que me gusta hacer:
_____ (nombre de la actividad)	_____ (nombre de la actividad)
Pero a _____ (nombre) le gusta _____ (nombre de la actividad)	Pero a _____ (nombre) le gusta _____ (nombre de la actividad)

Parte 3

¿Qué actividad te gustaría enseñar a hacer alguien?_____

¿Qué nueva actividad te gustaría aprender? _____



YMI get real got milk?
© 2023 California Milk Processor Board

Baila y canta, demuestra cómo eres!

¡Celebra tu verdadero yo con una frase divertida y un movimiento de baile!

Parte 1

Escribe tu primera inicial en la línea a continuación. Luego, debajo de tu inicial, piensa en adjetivos positivos y verbos que comiencen con tu inicial. Piensa en palabras que te describen a ti y las cosas que amas. A continuación, elige un adjetivo positivo y un verbo. Una vez que hayas seleccionado tus palabras, crea tu frase denominativa.

Ejemplos: Creativo, correr, Carlos. Aventurera, actuar, Ava.

Mi primera inicial: _____

Adjetivos positivos que comienzan con mi inicial	Verbos de acción que comienzan con mi inicial

Mi frase: _____, _____, _____

(adjetivo) (verbo) (nombre)

Parte 2

¡Es hora de mover el esqueleto! Con las palabras que elijas, crea un gesto o movimiento de baile para acompañar tu frase. Escribe el movimiento a continuación. Luego realízalo para la clase.

Por ejemplo, "Creativo, correr, Carlos" podría tocar con su dedo índice un lado de su cabeza para indicar que está pensando para la palabra *creativo*, y luego correr para indicar *correr*. "Aventurera, actuar, Ava" podría simular con las manos que está mirando a través de unos prismáticos para indicar *aventurera*, y luego poner el dorso de la mano en su frente y mover los labios para simular que está *actuando*.

_____

_____

_____

_____

get real | got milk?®
© 2023 California Milk Processor Board