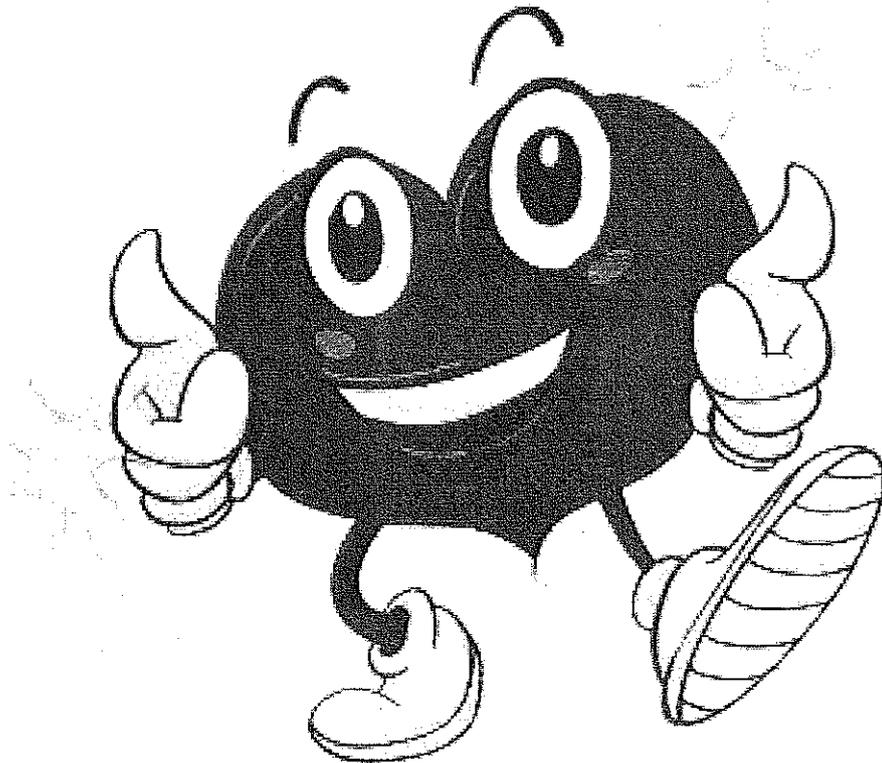


AUTOESTIMA



AUTOESTIMA



SABÍAS QUE...

La autoestima es:

- ☺ Quererte mucho a ti mismo.
- ☺ Confiar en lo que haces.
- ☺ Saber que eres una persona única.
- ☺ Sentirte a gusto contigo mismo.
- ☺ Creer que puedes hacer muchas cosas tú sola, tú sólo.
- ☺ Sentirse querido por tu familia, amigos...

Ahora hacemos un coloquio toda la clase sobre lo que han leído. Cada uno debe expresar un sentimiento, una valoración que tenga sobre sí mismo.

①



LEE, PIENSA Y ESCRIBE

¿Qué piensas de tí?

Pon una x en lo que creas que dice cómo eres

- Soy un buen niño, una buena niña.
- Soy travieso-a.
- Intento hacer las tareas sin pedir ayuda.
- Hago caso a mis maestros.
- Soy valiente.
- Soy un poco tímido-a.
- Estoy contento, contenta como soy.

②



LEE, PIENSA Y COMPLETA

Estoy convencido de que soy: _____

En el colegio tengo bastante interés en:

Lo que mejor sé hacer es:

Una idea importante que yo tengo es:

③



LEE, PIENSA Y ESCRIBE



Pon una x en las cosas que te gusta que te digan:

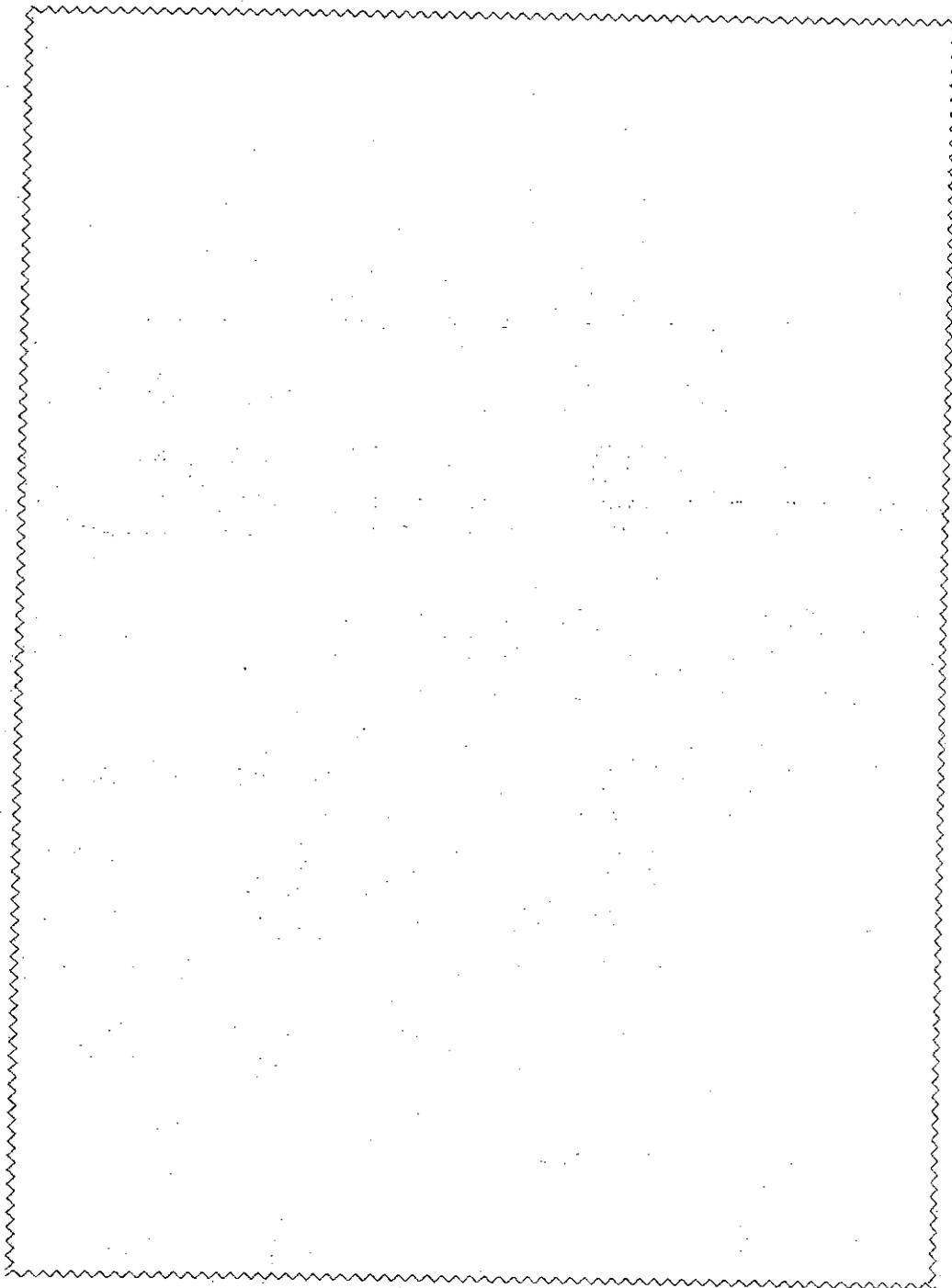
 ¡Ánimo, tú puedes!. ¡Te quiero! ¡Eres una buena niña! ¡Eres un buen niño! Me gusta estar contigo. ¡Buen trabajo! Bien, sigue así.

Escribe aquí otras dos cosas que te gusta que te digan:

4



DIBÚJATE HACIENDO ALGO QUE TE GUSTA

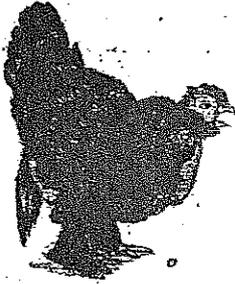


ESFUERZO PERSONAL

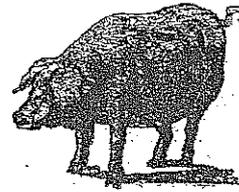


LEEMOS ESTE CUENTO.

Hablamos sobre él entre todos y todas.



La gallinita roja



ADAPTADO POR PENRYHN W. COUSSENS

Si queremos participar de la recompensa, también debemos colaborar en el trabajo.

Érase una vez una gallinita roja que encontró un grano de trigo.

—¿Quién plantará este trigo? —preguntó.

—Yo no —dijo el perro.

—Yo no —dijo el gato.

—Yo no —dijo el cerdo.

—Yo no —dijo el pavo.

—Entonces lo haré yo —dijo la gallinita roja—. ¡Coc, coc!

Y plantó el grano de trigo que no tardó en crecer. Asomaron de la tierra las hojas verdes. El sol brilló, cayó la lluvia y el trigo creció hasta ser alto, fuerte y maduro.

—¿Quién segará este trigo? —preguntó la gallinita roja.

—Yo no —dijo el perro.

—Yo no —dijo el gato.

—Yo no —dijo el cerdo.

—Yo no —dijo el pavo.

—Entonces lo haré yo —dijo la gallinita roja—. ¡Coc, coc!

Y segó el trigo.

—¿Quién trillará el trigo? —preguntó la gallinita roja.

—Yo no —dijo el perro.

—Yo no —dijo el gato.

—Yo no —dijo el cerdo.

—Yo no —dijo el pavo.

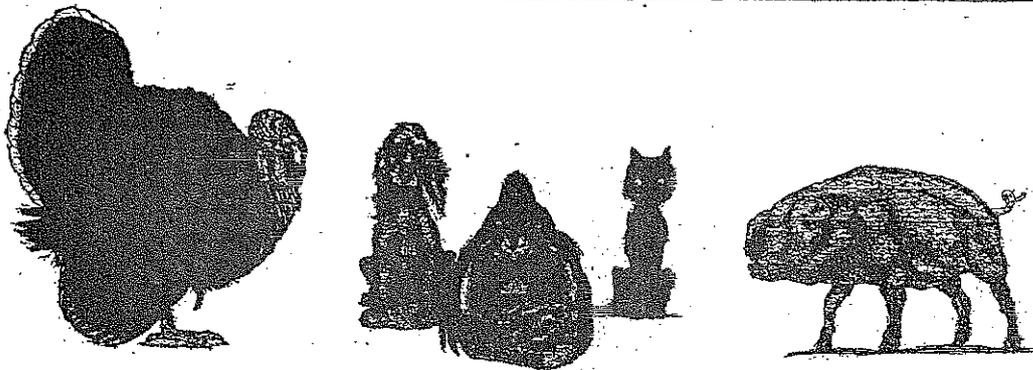
—Entonces lo haré yo —dijo la gallinita roja—. ¡Coc, coc!

Y trilló el trigo.





El cuento sigue...



—¿Quién llevará el trigo al molino para hacer la harina?
 —preguntó la gallinita roja.
 —Yo no —dijo el perro.
 —Yo no —dijo el gato.
 —Yo no —dijo el cerdo.
 —Yo no —dijo el pavo.
 —Entonces lo haré yo —dijo la gallinita roja—. ¡Coc, coc!
 Llevó el trigo al molino y más tarde regresó con la harina.
 —¿Quién cocerá la harina? —preguntó la gallinita roja.
 —Yo no —dijo el perro.
 —Yo no —dijo el gato.
 —Yo no —dijo el cerdo.
 —Yo no —dijo el pavo.
 —Entonces lo haré yo —dijo la gallinita roja—. ¡Coc, coc!
 Coció la harina y obtuvo una hogaza de pan.
 —¿Quién se comerá este pan? —preguntó la gallinita roja.
 —Yo —dijo el perro.
 —Yo —dijo el gato.
 —Yo —dijo el cerdo.
 —Yo —dijo el pavo.
 —No, me lo comeré yo —dijo la gallinita roja—. ¡Coc, coc!
 Y se zampó la hogaza de pan.



5

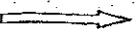


LEE, PIENSA Y ESCRIBE

“La chispa del esfuerzo”

Muchas veces mamá, papá u otras personas te ofrecen ayuda para hacer las tareas. Eso está muy bien pero tienes que intentar primero hacer las cosas tú sólo.

Dibuja las caritas según estos modelos:

		“chispa del esfuerzo”
		“no hay esfuerzo”

Ana te voy a ayudar a hacer la tarea.

Gracias mamá, pero primero lo voy a intentar yo sólo.

No tengo ganas de hacer la tarea.

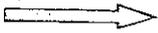
Leeré todos los días 30 minutos por los menos.

Intento todos los día cumplir las normas de convivencia.

Voy a intentar todos los días poner atención en todas mis clases.

AUTOEVALUACIÓN

Colorea éstos mensajes según estas normas:

- VERDE  SIEMPRE O CASI SIEMPRE
- NARANJA  A VECES
- AMARILLO  NUNCA O CASI NUNCA

Primero intento
hacer las cosas yo
sólo sin pedir
ayuda.

Pongo atención
todos los días en
clase.

Confío en mí.

Me cuido y
me quiero
un montón.

Me
considero
una persona
única.

Me esfuerzo a
diario para
aprender.

Me siento
querido por
los demás.

Me gusta que me animen.

REPASO Y EVALUACIÓN FINAL

Autoestima y esfuerzo personal

RECUERDA

La autoestima es:

- Quererte mucho a ti mismo. Confiar en lo que haces.
- Saber que eres una persona única. Sentirte a gusto contigo mismo.
- Creer que puedes hacer muchas cosas tú sola, tú sólo.
- Sentirse querido por tu familia, amigos...

El esfuerzo personal se refiere a las ganas y el interés que ponemos en aprender en el colegio, en querer hacer las cosas bien hechas, en querer superarnos día a día. Todo el mundo puede utilizar su esfuerzo personal:

¡Hay que querer!

AUTOEVALUACIÓN

⇒ ¿Estás contento o contenta contigo mismo? Rodea la respuesta.

Siempre Casi siempre A veces Casi nunca Nunca

⇒ Nombra tres cosas que te gusten de ti.

1. _____

2. _____

3. _____

⇒ ¿En qué cosas te esfuerzas más?
