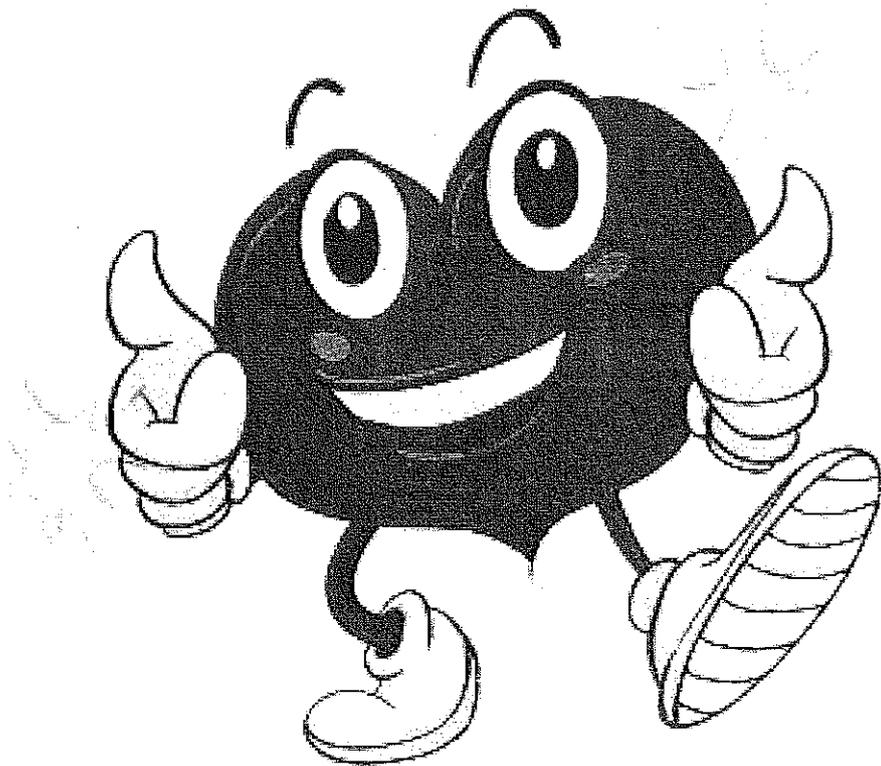
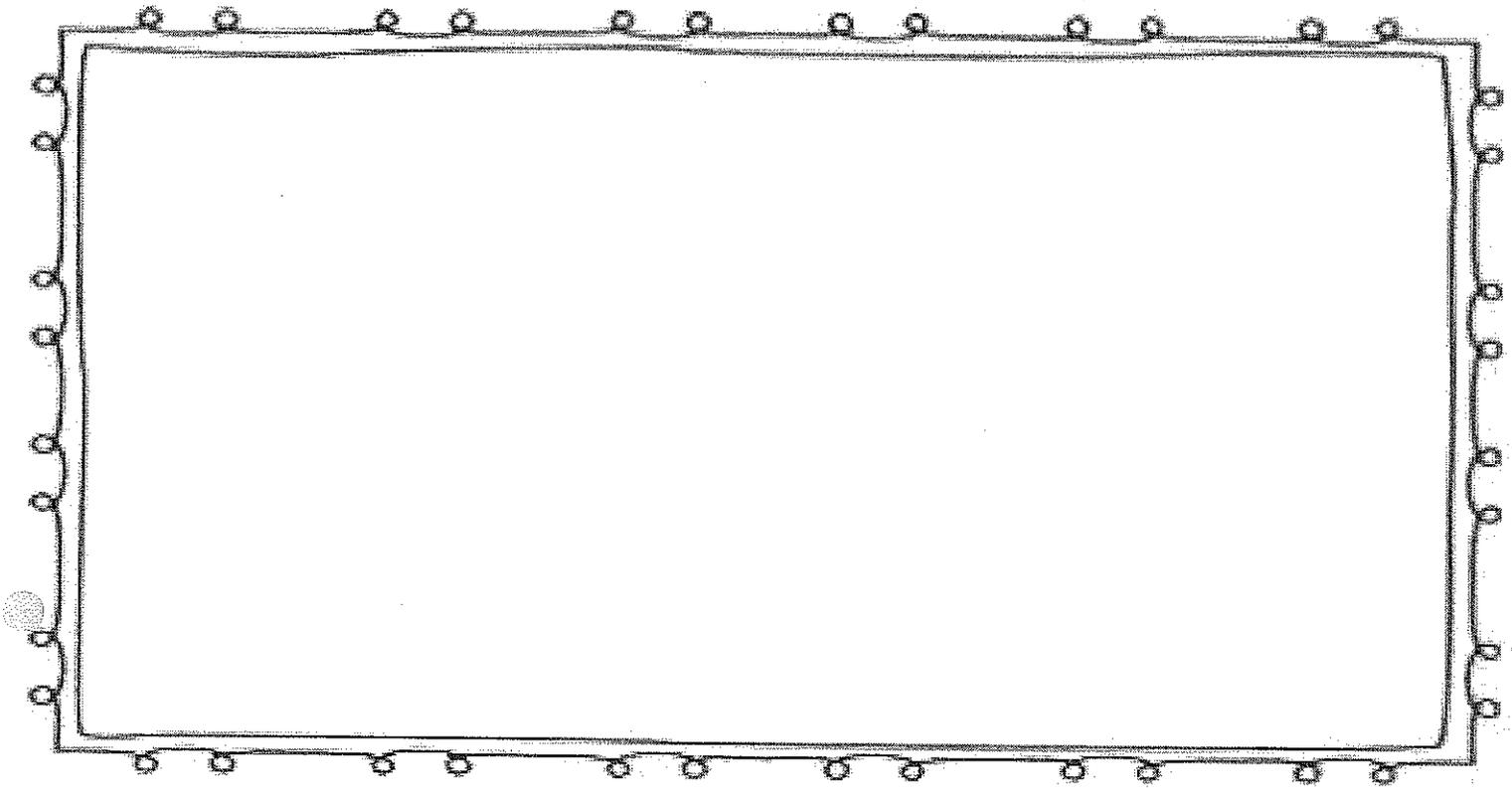


AUTOESTIMA



¿Quién soy? Dibújate.



Contesta

[culapt.org](http://www.culapt.org)

¿Cómo te llamas? _____

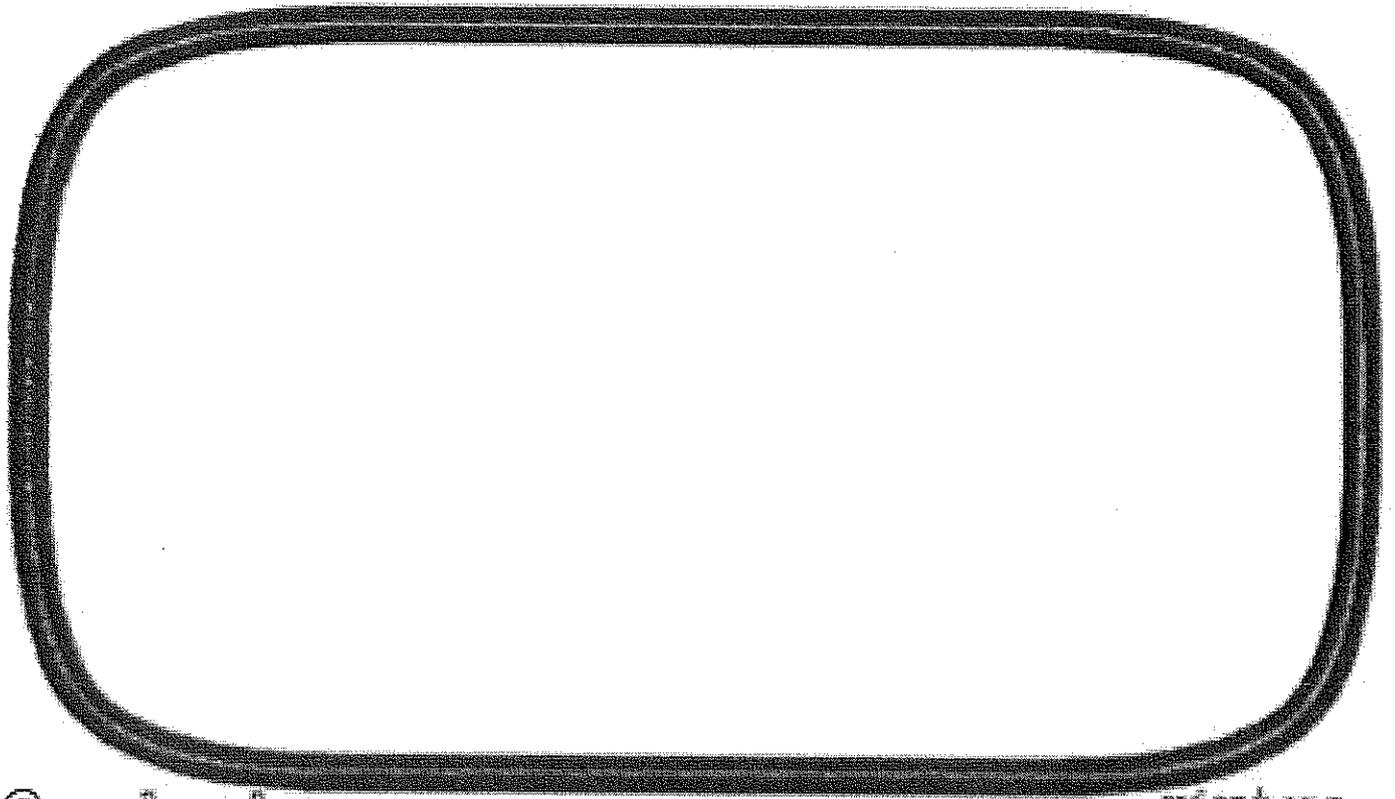
¿Cuántos años tienes? _____

¿Qué es lo que más te gusta de ti? _____

¿Qué cosas haces muy bien? _____

¿Qué cosas no haces tan bien? _____

Dibuja tu casa



Contesta

cu1sept.org

¿Es casa o un piso? _____

¿De qué material está hecha? _____

¿Cuántas habitaciones tiene? _____

¿Tiene jardín o patio? _____

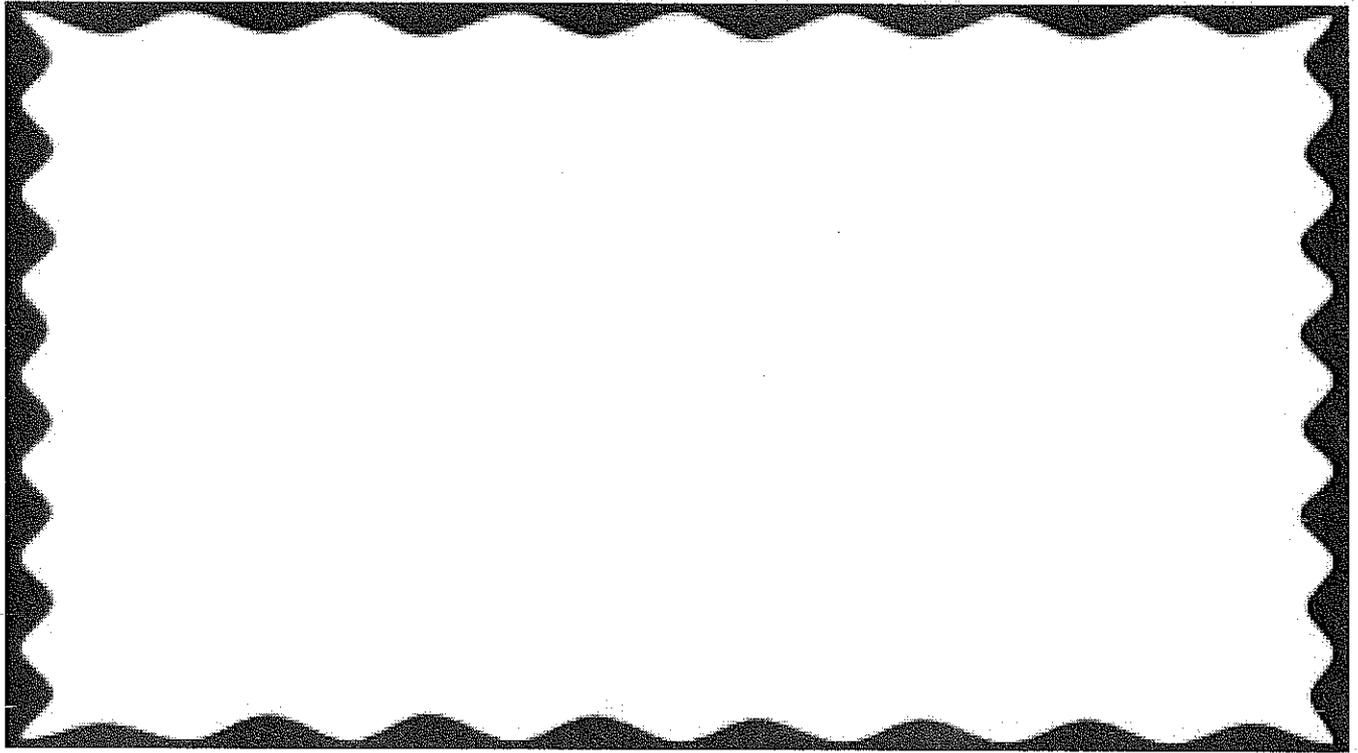
¿Cómo me siento en mi casa? _____

¿Tengo una habitación solo para mí? _____

¿Qué me gusta de mi casa? _____

¿Qué menos me gusta de mi casa es? _____

Dibuja un día de recreo en el cole



Contesta

antapf.com

¿Para qué sirve el recreo?

¿Cómo te lo pasas?

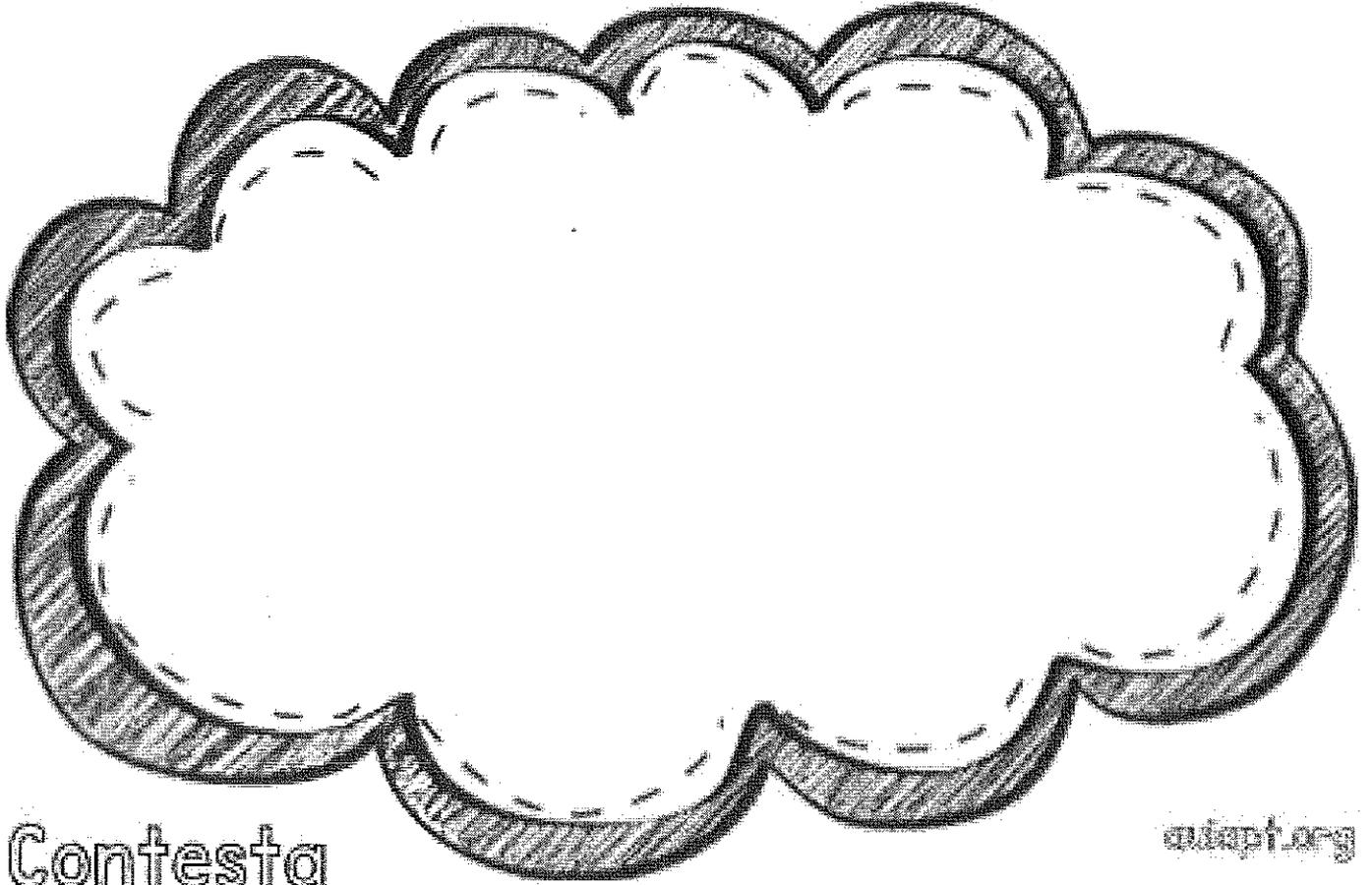
Lo mejor es

Lo peor es

Juego con

¿Cómo te gustaría que fuera el recreo?

Dibuja a alguien que quieras mucho.



Contesta

twinkl.org

¿Quién es? _____

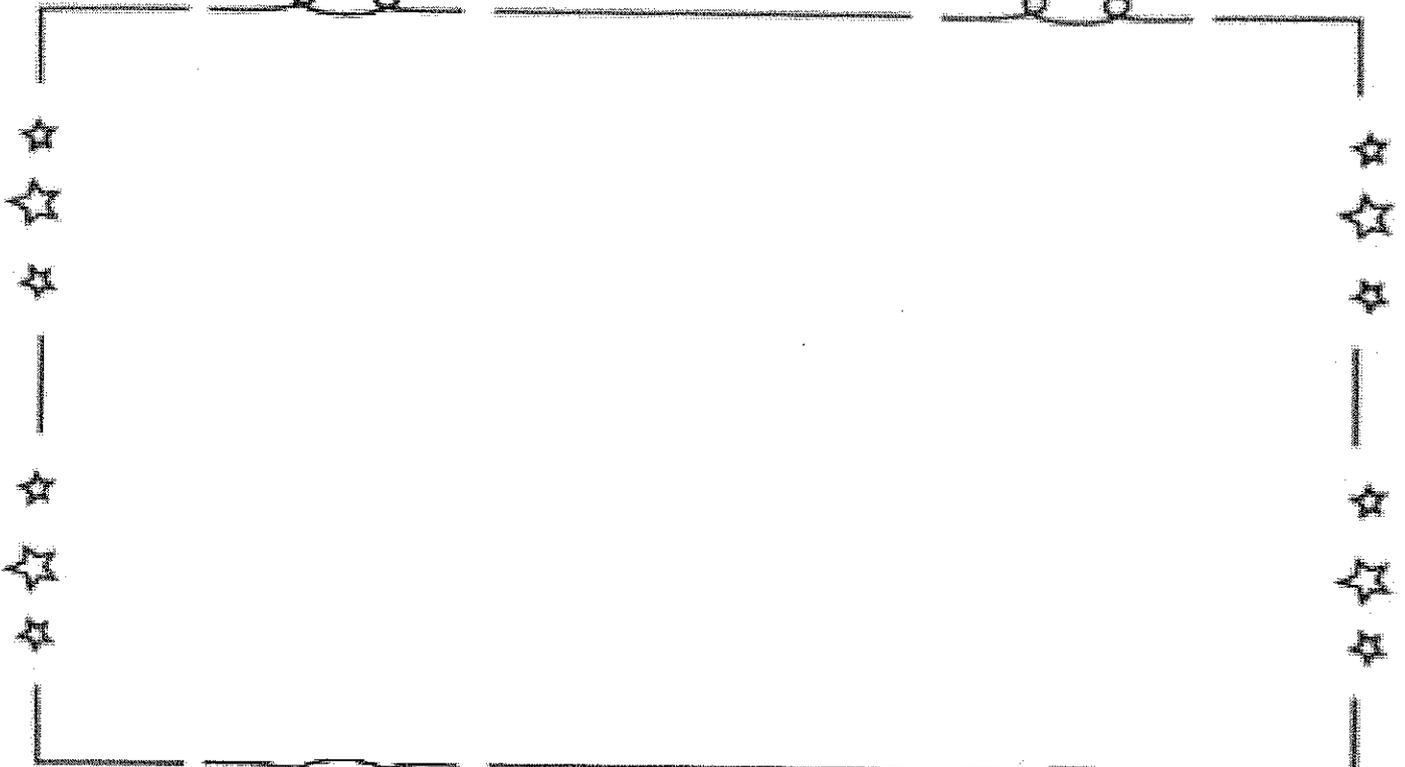
¿Por qué le quieres tanto? _____

¿Cómo le demuestras que le quieres? _____

¿Qué pasa cuando os enfadáis? _____

¿Qué cosas hacéis juntos? _____

Dibuja un lugar sin ti



Contesta

cutapt.org

¿Quién se quedó esperándote? _____

¿Quién se perdió un beso? _____

¿Quién no tuvo con quién jugar? _____

¿Qué juguete no se usó? _____

¿Quién no tuvo con quién pelear? _____

¿Qué comida no se comió? _____

¿Quién no pudo leerte un cuento? _____

TUS CUALIDADES

▲ Completa las frases.

Yo soy limpio/a para

Yo soy habilidoso/a con

Yo soy rápido/a en

Yo soy muy simpático/a con

Yo soy cariñoso/a con

Yo soy muy atento/a con

Yo soy muy gracioso/a cuando

Yo soy muy divertido/a cuando

Yo soy muy trabajador/a cuando

Yo soy muy imaginativo/a sobre todo cuando

Yo soy un buen cumplidor/a de las normas de

Yo soy bastante inteligente para

▲ Mírate al espejo y contesta.

¿Cómo es tu cara?

¿Cómo son tus ojos?

¿Cuánto mides?

¿Estás gordo/a, delgado/a...?

¿De qué color es tu cabello?

¿Cómo vas peinado/a?



Todas las partes de tu cuerpo son bonitas, es tu propio cuerpo.

▲ Observa este anuncio.



YO MISMO
C

Mi nombre: Fernando. **Mi edad:** 9 años

Mi cole: Colegio La Hispanidad.

Mi curso: 4° de Educación Primaria.

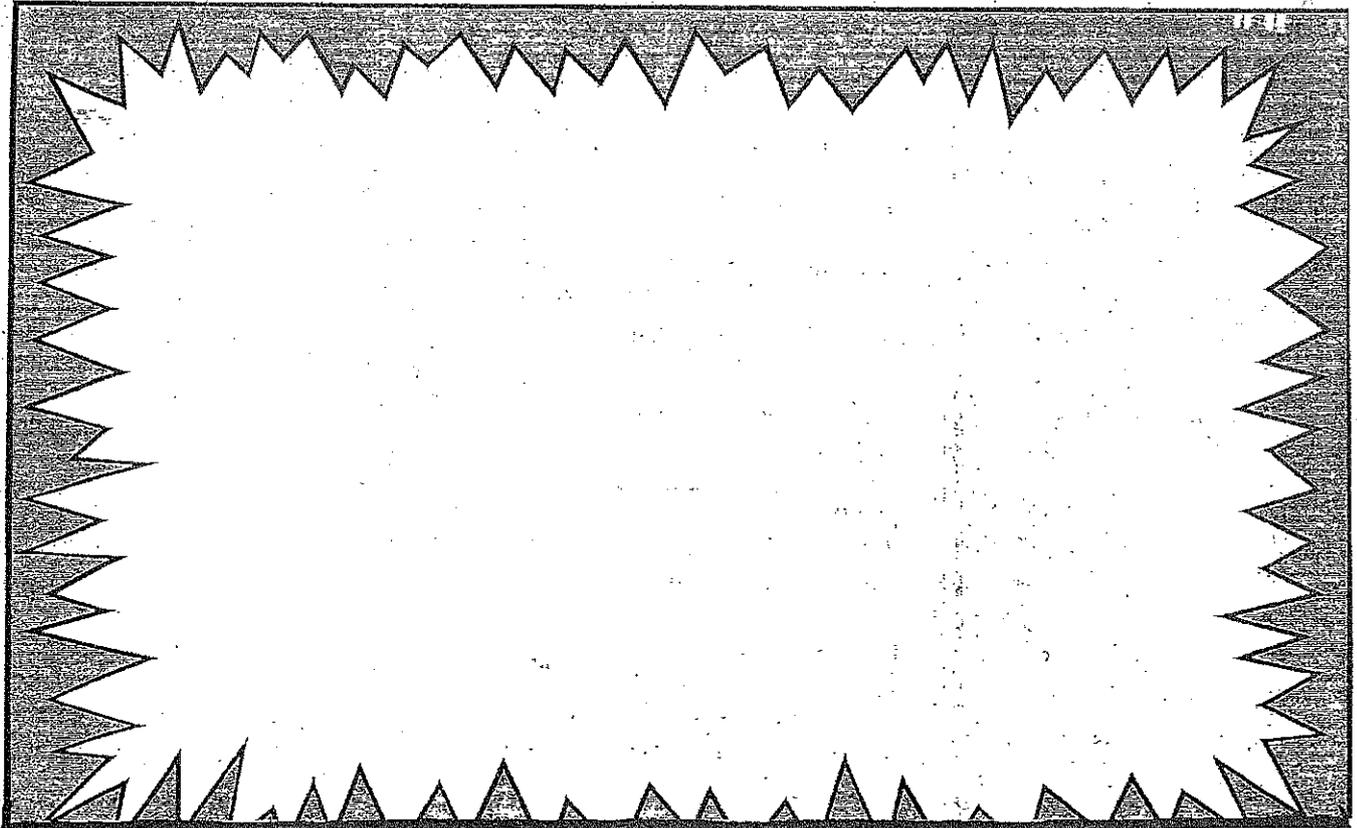
Mis aficiones:   

Mis tareas del cole:
Regulares. Algunas bien, otras no tan bien.

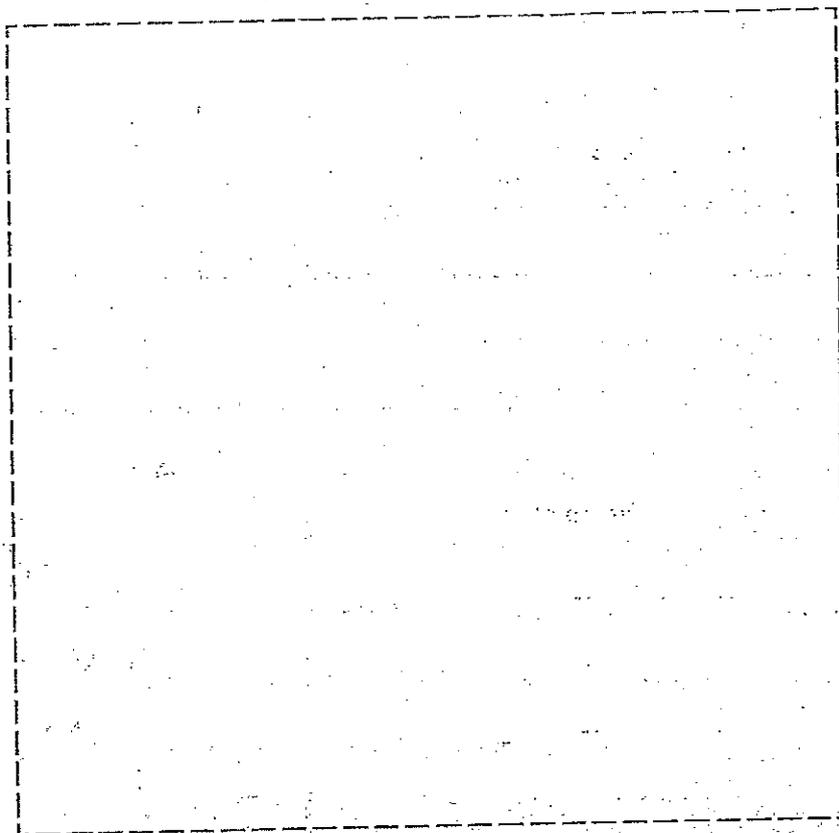
¿Cómo soy?
Pues... normal, ni alto ni bajo, ni grueso ni delgado...
con el pelo corto y de color castaño.

Lo que sé hacer:
Sobre todo jugar. También leo y escribo bastante bien.
Soy un buen amigo. Canto bien. Los puzzles se me dan fenomenal. Portarme bien en mi casa, también lo sé hacer.

▲ Confecciona un anuncio de ti mismo.



▲ Dibújate a ti mismo/a. ¿Cuál es tu autoimagen? Escribe frases sobre ti mismo/a.



TU AUTOIMAGEN

▲ Contesta.

¿Cómo vas vestido/a? _____

¿Cómo es tu camisa? _____

¿Y tu jersey? _____

¿Y tus pantalones/vestido? _____

¿Y tus zapatos? _____



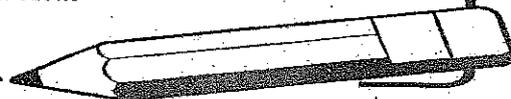
LAS PREOCUPACIONES

Cuando algo va mal decimos que estamos preocupados y pasamos más tiempo pensando en ello que en las cosas que tenemos alrededor: los amigos, el colegio, la familia, las tareas...

▲ Piensa durante unos instantes en las cosas que te preocupan a veces y señálaslas o añade otras.

- Cuando me pongo enfermo. Cuando alguien de mi familia se pone enfermo.
- Cuando me regañan mis padres. Cuando me regaña el profesor o profesora.
- Cuando he tenido una discusión con un compañero o compañera. Cuando saco malas notas.
- Cuando los demás no quieren jugar conmigo. Cuando alguien se mete conmigo y me molesta.
- Cuando
- y también cuando

Es normal que haya cosas que nos preocupen pero no deben impedirnos que vivamos felices: jugar, reír, cantar, hacer tareas...



▲ ¿Tienes tú algunos miedos? ¿Cuáles?

▲ Lee esta historia.

Imaginate a ti mismo vencéndole a tu miedo te ayuda a superarlo

Mauricio es un muchacho de 9 años que tenía un gran miedo a los perros que veía por la calle y, en general, a todos los perros. Cuando veía uno se ponía muy malo: sudaba, gritaba, echaba a correr y lloraba. Sin embargo los perros no le hacían nada, ni siquiera le miraban, no se le acercaban. Su miedo era excesivo y le fastidiaba que todos los días, a la vuelta del colegio a su casa, tuviese que sufrir tanto. Así que un día, Roberto, un muchacho mayor que él que también había tenido un gran miedo a los perros, le dio el siguiente consejo:

- Cuando estés tranquilo en tu casa imaginas que pasas por delante de un perro y no ocurre nada, el perro ni siquiera te mira y tú pasas sin asustarte. Piensa en ello durante algunos minutos. Después te dices a ti mismo: *soy valiente, he sido capaz de ver a un perro y asustarme muy poquito, ni siquiera he llorado ni me he puesto muy nervioso. Puedo ganarle a mi miedo.*

- ¿Cómo sabes tú eso? - le respondió Mauricio.

- Me lo enseñó una persona que sabía mucho de estas cosas. Mis padres también me ayudaron.

Mauricio siguió el consejo y durante varias semanas practicó el ejercicio que le había indicado Roberto, y poco a poco fue venciendo su miedo. Mauricio también pidió ayuda a sus padres y a una persona especialista y, entre todos, le ayudaron a no tener miedo a los perros.



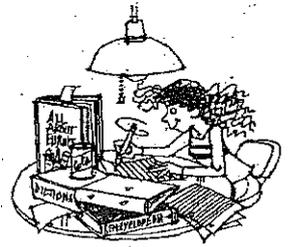
TUS OPINIONES SON IMPORTANTES

Las cosas que tú dices son importantes y pueden ayudar a los demás.



Juan es un gran deportista. Le gusta mucho jugar al fútbol y en el patio del colegio aprovecha todos los momentos libres que tiene para disfrutar de lo que más le gusta.

A Beatriz le encanta hacer problemas de matemáticas. No se le resiste ninguno por difícil que sea. Ayuda a su compañera cuando ésta tiene dificultades.



A Héctor le gusta mucho la música. Es un enamorado de la guitarra y la toca muy bien. A veces nos entretiene mucho con sus canciones.

▲ Imagina que estás con unos amigos y les cuentas algo sobre tus aficiones. Escríbelo.



▲ Escribe una historia bonita que te haya ocurrido.

Es agradable recordar historias bonitas que nos han ocurrido. Nos ayudan a estar más contentos/as.

▲ Durante unos instantes piensa en la historia que has escrito.



Para tener amigos hemos de aprender a fijarnos en nuestro comportamiento (lo que hacemos, lo que decimos, lo que pensamos...). Hemos de darnos cuenta de si es agradable o molesto para los demás.

▲ Señala si estos comportamientos son agradables o molestos para los demás.

1. Javier le dice a Silvia: ¡Pero tú qué sabes!
2. ¡Oye tú, tía! ¿Qué te has creído?
3. ¡Qué guapa vas hoy!
4. ¿Serías tan amable de...?
5. Pablo se despide de su amigo y le dice: ¡Hasta mañana!
6. Un amigo le dice a otro: ¡No tienes ni idea!
7. ¡Pero mira que eres torpe!, te lo he repetido muchas veces ..
8. No te preocupes, yo te ayudaré

Molesto	Agradable

▲ Señala si estos comportamientos son agradables o molestos para los demás.

9. Javier le dice a Marisa: ¡Eres una tonta!
10. ¿Podrías prestarme el balón hasta mañana?
11. ¡Eh, tío! Déjame el balón hasta mañana, ¡venga!
12. ¿Te ocurre algo? ¿Puedo ayudarte?
13. Tú eres un mentiroso y un no seré tu amigo.
14. ¡Qué dibujo tan bonito has hecho! Eres un artista.
15. ¡Bah! pues ese dibujo está bastante mal, yo lo hago mejor. ...
16. Santiago le dice a Susi: ¡Eres una chivata!
Siempre te chivas. (La verdad es que no es cierto)
17. ¡Vete por ahí y déjame ya tranquilo, pesado!
18. Gracias a ti he podido hacer bien los deberes.

Molesto	Agradable

ACTIVIDAD 23

Cadena de elogios

23

Objetivos:

- Fomentar la autoestima de chicos y chicas.
- Propiciar la aceptación de cumplidos.

Desarrollo:

Los/as niños/as se colocan en un círculo y comienzan a hacerse elogios entre sí. Primero hacia el lado izquierdo del círculo y después hacia el lado derecho. El/la niño/niña que empieza el juego, le dice un elogio o una cualidad positiva al/la compañero/a que tenga a su izquierda y éste/a a su vez se lo dice al siguiente compañero/a y así sucesivamente. Posteriormente, se hace lo mismo pero en sentido contrario.

Claves para el profesorado:

Una vez que todos/as los/as niños/as han recibido y realizado un elogio se reflexiona, de manera grupal, acerca de las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo se siente uno/a cuando le dicen cosas bonitas y agradables?
- ¿Cómo se siente uno/a cuando le dicen cosas feas o desagradables?
- ¿Cómo se siente uno/a al apreciar en los/as demás cosas positivas y agradables?
- ¿Me cuesta recibir elogios?
- ¿Cómo debería comportarse cada cual con los/as demás para hacerlos/as sentir bien?

Materiales:

Ninguno.

Temporalización:

Aproximadamente 30/45 minutos, dependiendo del nº de alumnos/as.



ACTIVIDAD Nº 2 ¿CÓMO ME VEO?

CICLOS EDUCATIVOS: 1º, 2º, 3º (de 6 a 12 años)

PRESENTACIÓN

El ejercicio es continuación y complemento de la actividad nº 1, para trabajar la autoestima.

Con esta actividad podemos descubrir las ideas previas del alumnado, su nivel de reflexión acerca de sí mismos e iniciar la sensibilización y los detectar los estereotipos que puedan reproducirse en esa franja de edad.

DESCRIPCIÓN:

1º CICLO:

Para los más pequeños/as se propone la siguiente actividad: "dibújate a ti mismo/a". Para ayudar a lo/as pequeños/as, el profesorado guiará con ejemplos sus gustos, sus ilusiones y también les pedirá que expresen lo que hacen cuando están en casa.

Al finalizar la actividad, el profesorado y el alumnado explicarán lo que han querido expresar a través de sus dibujos.

2º/3º CICLO:

Se entrega al alumnado la ficha de trabajo del cuestionario ¿cómo me veo? Para poner en evidencia qué opinión tienen de sí mismo el conjunto de niñas/os. Servirá para trabajar el autoconcepto y a la vez, se destacará la valoración que de ellos tengan los miembros de sus familias.

Según sea el grupo, el grado de cohesión, confianza y comunicación; se podrá reducir el debate a un conjunto limitado de preguntas sobre el trabajo en casa. Esta actividad se realizará de manera individual y por escrito. Para terminar esta actividad ¿Cómo me veo?, se pedirá que se proyecten en un dibujo.

DURACIÓN APROXIMADA: 1 sesión.

MATERIAL: Fotocopias del cuestionario y útiles de escritura y pintura.

¿CÓMO ME VEO?

¡TÚ VALES MUCHO!

¿QUÉ ES ESO DE LA «AUTOESTIMA»?

(TEXTO INFORMATIVO)

Todas las personas tenemos habilidades y aficiones diferentes; también experimentamos sentimientos distintos; y, por supuesto, somos diferentes en el físico. Pero, lo importante es que *todas las personas tenemos cualidades* o cosas buenas.

La *autoestima* es la valoración que cada persona hace de sí misma.

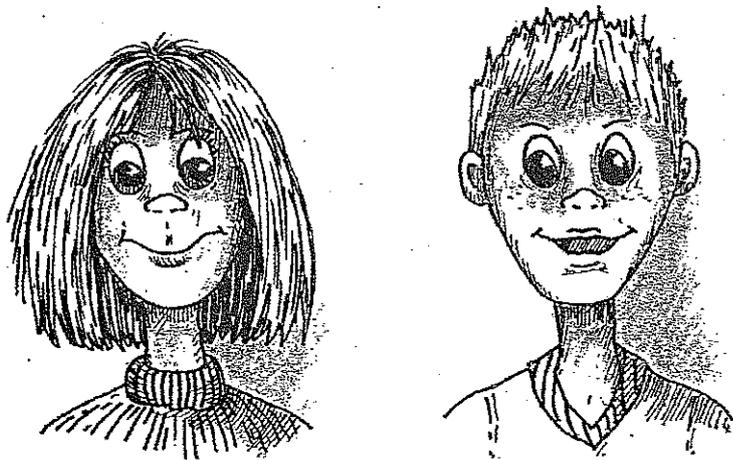
Tener una autoestima positiva significa que te das cuenta y sientes que tú...

- ...Te aceptas como eres y estás a gusto contigo.
- ...Hay cosas que haces muy bien.
- ...Tienes cosas buenas (y también cosas «menos buenas»).
- ...Sabes cuáles son tus dificultades y procuras superarlas.
- ...Tienes derecho a equivocarte alguna vez.
- ...Puedes aprender de los errores.
- ...No debes desanimarte ante las dificultades.
- ...Puedes decir «NO» a aquello que no te conviene.

Por lo que respecta al aspecto físico, estás comenzando una etapa de cambios corporales que pueden llegar a hacer que te veas o te sientas un poco raro o rara, pero debes tener paciencia y sentirte alegre, pues esos cambios son necesarios para llegar a convertirte en una persona adulta. En esta etapa de cambios puedes contribuir a mejorar tu aspecto con una alimentación equilibrada, con una higiene correcta y con una práctica adecuada del ejercicio físico.

En cuanto a la forma de vestir, peinarse, etc., son aspectos muy personales (aunque la moda también influye). Todas las personas podemos crear nuestro estilo, adecuándolo a las diferentes circunstancias.

De todos modos, lo que siempre debes tener en cuenta es que *todas las personas tenemos cualidades que debemos valorar y procurar cambiar las cosas menos buenas.*



¿TE CONOCES BIEN?

CUESTIONARIO

Vas a reflexionar un poco sobre tu persona, lo cual es importante porque te ayudará a conocerte un poco más y mejor, de modo que puedas valorar tus cualidades y mejorar las cosas menos buenas. Las claves para responder están representadas por los números del 1 al 5, que indican lo siguiente:

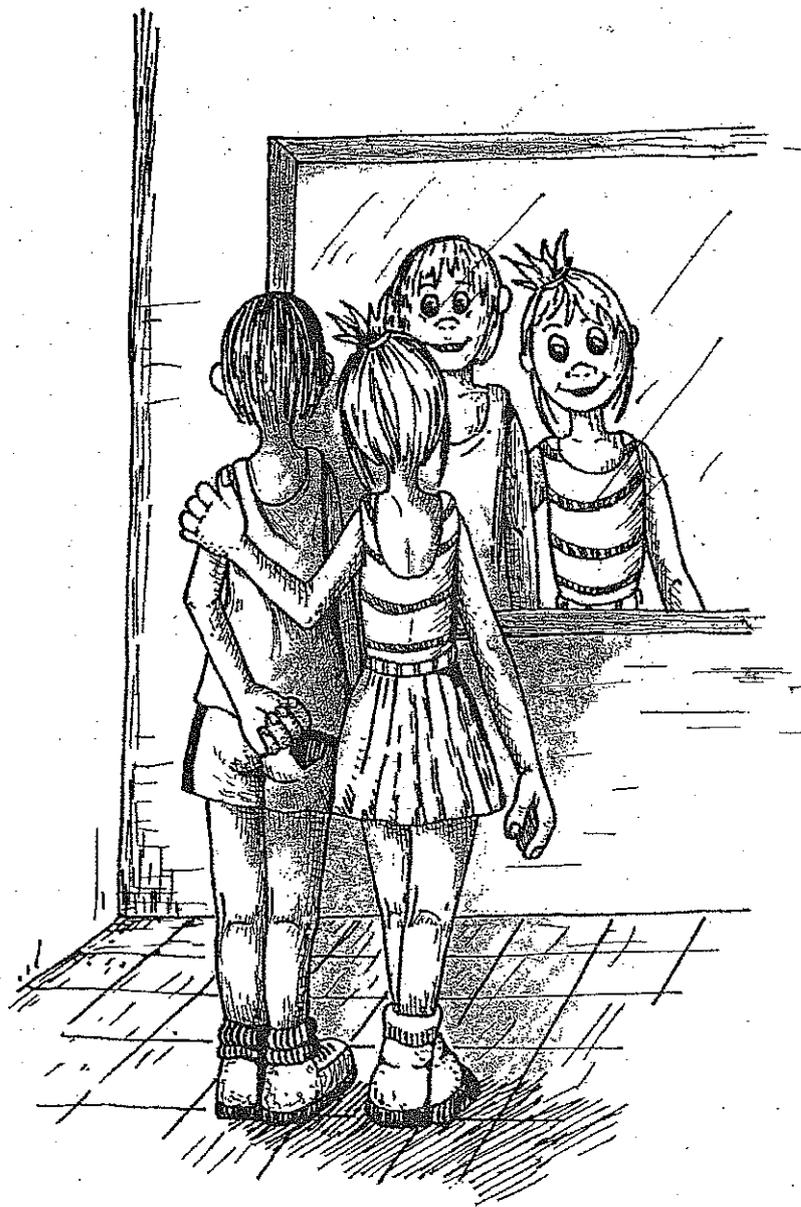
- 1 = "Muy poco" o "Nunca".
- 2 = "Poco" o "Casi nunca".
- 3 = "Regular" o "A veces".
- 4 = "Bastante" o "Casi siempre".
- 5 = "Mucho" o "Siempre".

FRASES	CLAVES				
	1	2	3	4	5
Creo que soy un buen chico/una buena chica.....	1	2	3	4	5
Me gusta mi aspecto físico.....	1	2	3	4	5
Estoy contento/a con mi forma de ser.....	1	2	3	4	5
Cuando aparecen dificultades, procuro solucionarlas.....	1	2	3	4	5
Hay cosas que hago muy bien.....	1	2	3	4	5
Mis compañeros y compañeras confían en mí.....	1	2	3	4	5
Soy una persona responsable.....	1	2	3	4	5
Soy trabajador/trabajadora.....	1	2	3	4	5
Mis padres confían en mí.....	1	2	3	4	5
Cuando comience algo, lo acabo.....	1	2	3	4	5
Soy simpático/simpática.....	1	2	3	4	5
Mis profesores y profesoras confían en mí.....	1	2	3	4	5
Conigo hacer lo que me propongo.....	1	2	3	4	5
Soy un miembro importante de mi pandilla.....	1	2	3	4	5
Estoy orgulloso/orgullosa de lo que hago.....	1	2	3	4	5
Soy una persona alegre.....	1	2	3	4	5
Cuando cometo errores, soy capaz de reconocerlos.....	1	2	3	4	5
Me gusta cuidar la higiene de mi cuerpo.....	1	2	3	4	5

• AUTOCORRECCIÓN DEL CUESTIONARIO:

Vas a corregir tu propio cuestionario. Para ello, haz la suma de los números que has marcado:

- Si el total está entre 72 y 90, eso significa que te valoras muy bien.
- Si el total está entre 54 y 72, te valoras positivamente, aunque puedes mejorar.
- Si el total es inferior a 54, tal vez hayas sido demasiado exigente al valorarte. De todos modos, ten en cuenta que hay cosas que tú sabes hacer muy bien y que siempre puedes intentar cambiar las cosas «menos positivas».



¡TÚ VALES MUCHO!

CUALIDADES PROPIAS Y AJENAS

Esta actividad, para ser realizada en pequeño grupo (dos o tres componentes), consiste en lo siguiente:

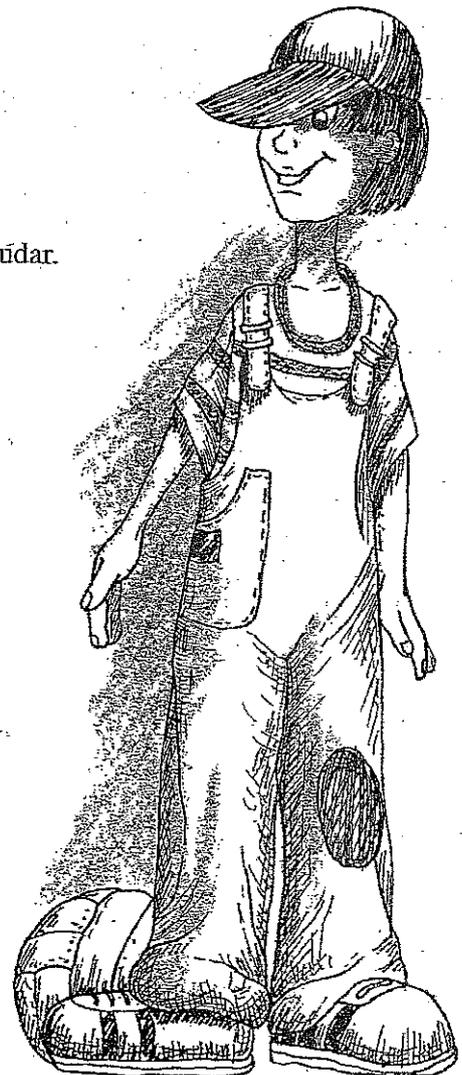
INSTRUCCIONES

- En primer lugar, cada uno de los componentes del grupo escribirá en un papel las cualidades más valiosas que tienen los otros componentes del grupo, referidas a su forma de ser y a su modo de relacionarse con las demás personas.
- En segundo lugar, hará lo mismo con respecto a su persona.
- Después, se leen en voz alta y se comprueba si los demás componentes del grupo han añadido cualidades a las que personalmente se habían señalado.

Como ayuda puede ser de utilidad esta lista, pero está claro que tú puedes elegir otras cualidades:



Alegre.
Amable.
Animado/a.
Atento/a.
Colaborador/a.
Deportista.
Dispuesto/a a ayudar.
Divertido/a.
Educado/a.
Emprendedor/a.
Optimista.
Ordenado/a.
Paciente.
Respetuoso/a.
Responsable.
Simpático/a.
Sincero/a.
Trabajador/a.
...



¿CÓMO ES TU CONDUCTA CON LOS DEMÁS?

CUESTIONARIO

El cuestionario que aparece a continuación trata de que reflexiones sobre tu forma de comportarte en distintas situaciones de la vida cotidiana. Responde con sinceridad, señalando la opción («a», «b», «c») que más se ajuste a tu forma de actuar; al finalizarlo harás su autocorrección personalmente.

CUESTIONARIO

- 1.- Cuando hablo con mis amigos y amigas...
 - a) Suelo participar muy poco.
 - b) Expreso directamente lo que pienso o siento.
 - c) Impongo mis opiniones, aunque a los demás no les gusten.
- 2.- Yo pienso de mí mismo/a que...
 - a) Fallo en muchas cosas; soy un desastre.
 - b) Me relaciono con otras personas bastante bien.
 - c) Soy estupendo; no tengo ningún fallo.
- 3.- En mi pandilla de amigos y amigas yo...
 - a) Participo más bien poco.
 - b) Creo que cuentan conmigo y colaboro.
 - c) Sin mí la pandilla no funcionaría.
- 4.- Cuando hay problemas en las relaciones con otros compañeros o compañeras, lo que hago es...
 - a) Me agunto con lo que decidan, aunque sea yo quien lleve la razón.
 - b) Suelo aceptar las ideas y propuestas que se hacen.
 - c) Con una amenaza resuelvo rápidamente la situación.
- 5.- Si necesito que alguien me haga un favor...
 - a) No le digo nada.
 - b) Le digo: «¿Me puedes hacer un favor?» Y le explico lo que necesito.
 - c) Le exijo que haga lo que necesito.
- 6.- Cuando estoy haciendo algo que me gusta y creo que está muy bien, si alguien me dice que no le gusta...
 - a) Le digo que tiene razón, aunque yo no lo crea y me sienta dolido/a.
 - b) Le digo: «Yo creo que está bien».
 - c) Le digo: «Pero, ¿tu qué entiendes de esto, inútil?».
- 7.- Un compañero/a va muy «guay», te encanta su ropa o su corte de pelo; entonces tú...
 - a) No le digo nada.
 - b) Le digo algo agradable.
 - c) Le digo que va fatal, aunque piense lo contrario.
- 8.- Si alguien me hace algo bastante desagradable y me enfada...
 - a) Hago como que no me ha molestado.
 - b) Le digo: «Estoy enfadado/a; no me gusta lo que me has hecho».
 - c) Le grito: «¡Eres idiota! ¡Ésta me la pagás!».
- 9.- Cuando estoy haciendo cola y alguien se cuelá delante de mí...
 - a) Me agunto y no digo nada.
 - b) Le expreso mis quejas directamente, pero con educación.
 - c) ¡Pobre de quien se atreva a colarse!

• AUTOCORRECCIÓN DEL CUESTIONARIO:

Vas a corregir tu propio cuestionario. Para ello, cuenta las respuestas del tipo a), b) y c) por separado, y ten en cuenta lo siguiente:

- a) Si la mayoría de tus respuestas ha sido de la clase «a», tu conducta se puede considerar como «pasiva» o tímida. Debes procurar manifestar lo que sientes y lo que piensas en tus relaciones con los demás; recuerda que tú también tienes tus derechos, que vales mucho, que eres importante.
- b) Si la mayoría de tus respuestas ha sido de la clase «b», tu conducta es *positiva* o «asertiva», es decir, expresas directamente lo que piensas, sientes, necesitas... De todos modos, siempre puedes perfeccionar tus «habilidades sociales» (más adelante hablaremos de dichas «habilidades»).
- c) Si la mayoría de tus respuestas ha sido de la clase «c», tu conducta es «agresiva»; ésa no es la forma más adecuada para llevarte bien con los demás. No se trata de imponer tus opiniones y deseos, de salirte siempre con la tuya... Reflexiona y ten en cuenta que las demás personas también existen y tienen sus derechos. Lo mejor que puedes hacer es comenzar a aprender y practicar habilidades sociales.



28

ACTIVIDAD 28
La botella loca

 **Objetivos:**

- Potenciar la confianza en cada niño/a, así como en el propio grupo.
- Analizar las sensaciones de miedo.
- Proporcionar actitudes de cuidado y de seguridad.

 **Desarrollo:**

Todo el grupo se coloca en círculo. Sale un/a niño/a de manera voluntaria y se coloca en el centro del círculo con los ojos tapados. Se deja caer lentamente de espaldas, sobre el resto de sus compañeros/as. Estos/as a su vez tratan de sujetarlo/a y de cogerlo/a para que no se caiga, en definitiva, de cuidarlo/a. El/la niño/a que está en el centro va rotando hacia un lado y otro, dejando el cuerpo flojo y tratando de confiar en el grupo, pensando que no lo/a dejarán caer.

Van turnándose los/as alumnos/as para pasar por el centro, e intentar así que pasen el mayor número posible de participantes.

 **Claves para el profesorado:**

- ¿Cómo se han sentido los/as niños/as que han estado en el centro del círculo?
- ¿Han sentido miedo? ¿Por qué? ¿Qué nos hace sentir miedo normalmente?
- ¿Han sentido inseguridad? ¿Por qué? ¿Qué nos hace sentir inseguridad normalmente?
- ¿Han confiado en sus compañeros/as?
- Los/as compañeros/as: ¿han hecho posible que las personas que estaban dentro del círculo confíen en ellos/as?
- ¿Qué tiene esto que ver con situaciones de nuestra vida diaria?

 **Materiales:**

Vendas para los ojos.

 **Temporalización:**

Aproximadamente 45 minutos.

ACTIVIDAD Nº 1: ME GUSTA Y DISGUSTA

CICLOS EDUCATIVOS: 2º, 3º (de 8 a 12 años)

PRESENTACION

Esta actividad permitirá trabajar la autoestima del alumnado. El trabajo con la autoestima implica el desarrollo de una mayor confianza en las personas y es una herramienta fundamental para acabar con la discriminación y para desarrollar conductas que permitan la Conciliación de la Vida Laboral y Personal.

Se trabajará aquello que gusta o disgusta en relación con el hecho diferencial de ser mujer o varón.

DESCRIPCIÓN:

El profesorado, monitores/as entregan al alumnado un folio en blanco. Dictan la siguiente pregunta: "¿Qué me gusta de mi mismo/a? El profesorado, monitores/as pedirán que se conteste la pregunta correspondiente a su sexo.

Se repetirá el paso anterior; pero en esta ocasión, se reparten folios para contestar a la pregunta: ¿Qué me disgusta de mi mismo/a?

Se recogen todos los folios, se meten en una caja de cartón y se baraja. Se reparte a cada alumno/a una hoja al azar. Se organiza la clase en pequeños grupos mixtos de 4 a 6 personas y se realiza el recuento de las respuestas. Se anotará el número de repeticiones. Elegirán portavoz. Leen los resultados a la clase.

El profesor/a anota en la pizarra las respuestas conservando su frecuencia. Cada alumno/a copia en su cuaderno de trabajo la lista.

A continuación se pedirá que busquen las semejanzas y diferencias entre las dos listas.

Un ejemplo de la lista final:

A las personas nos gusta:	A las personas nos disgusta:
Jugar a la Play	Enfadarnos
Tener amigos/as	Que nos ignoren
Practicar un deporte	Que se metan con uno/a
Disfrutar de la música y bailar	Los insultos y menosprecios
Leer cuentos y contarlos	Sentirnos mal

El cuadro-resumen podrá ilustrarse.

Se podrán utilizar las conclusiones del cuadro-resumen con preguntas que promuevan la introspección.

DURACIÓN APROXIMADA: 1 sesión.

MATERIAL: Folios, una caja de cartón, útiles de escritura y dibujo.