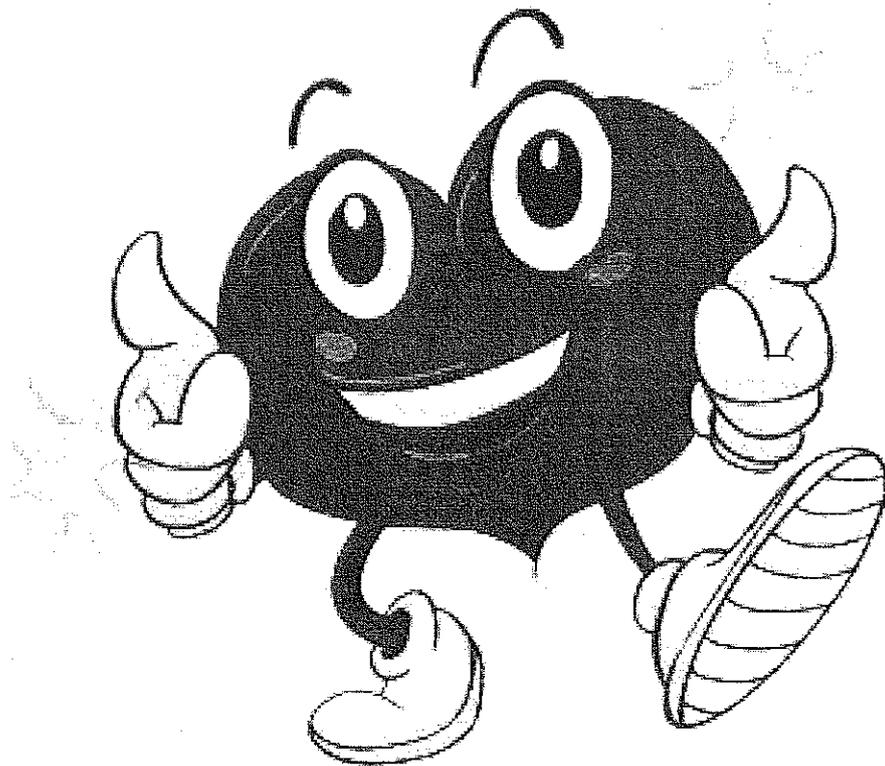
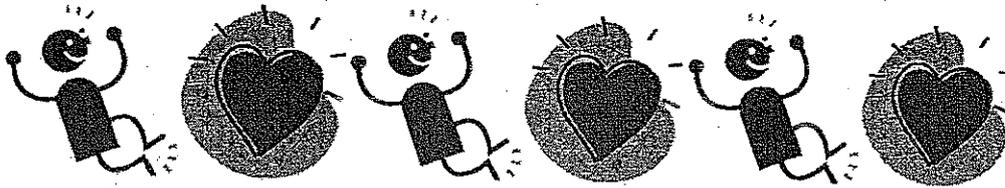


AUTOESTIMA



AUTOESTIMA



① IDEAS PREVIAS. COLOQUIO EN LA CLASE.

¿Qué te sugieren los dibujos anteriores?

¿Crees que eres una persona importante?

¿Conoces bien tus cualidades positivas?

¿Estás contento de cómo eres?

¿Te desanimas pronto?

② LA AUTOESTIMA ES...

☺ Sentirte a gusto contigo mismo.

☺ Saberse importante para todo.

☺ Ser responsable.

☺ Intentar superar los problemas.

☺ Sentirse un poco especial y diferente.

☺ Relacionarse bien con los demás.

☺ Poner ilusión en lo que tú eres capaz de hacer.

☺ Sentirse querido por los demás.

Subraya con colores las frases que más te gusten.

③ ¿SABÍAS QUE...?

LEE ESTA FRASE VARIAS VECES, PIENSA EN ELLA Y LUEGO COLORÉALA A TU GUSTO.

Cada uno de nosotros somos muy importantes, somos diferentes, únicos, auténticos.

④ LEE, PIENSA Y ESCRIBE

Coloca una cruz en la casilla que corresponda:

Yo soy en...	Mi casa	Mi colegio	Mi pandilla
Simpático-a			
Aburrida-o			
Organizado-a			
Un desastre			
Cabezota			
Amable			
Divertida-o			
Pesado-a			
Trabajador-a			
Un poco vago-a			
Nerviosa-o			
Tranquila-o			

⑤ LEE, PIENSA Y ESCRIBE

Completa estas frases con los adjetivos del cuadro anterior:

En el colegio debo ser más _____.

Con mis amigos debo ser menos _____.

En mi casa debo ser más _____.

Tengo que intentar ser menos _____ con la gente.

Prometo ser más _____ en el colegio.

ESFUERZO PERSONAL



⑥ Hablamos sobre estas imágenes.

⑦ Fábula: LA HORMIGA Y LA CIGARRA

Una hormiga afanosa recogía poco a poco miguitas de pan, troncos de árboles, ramitas, mondas de frutas y otras menudencias una calurosa tarde de verano.

Cerca de allí, una cigarra, alegre, cantaba sin cesar bajo la sombra acogedora de los árboles.

Y así, día tras día, la cigarra, mirando con compasión a la pequeña hormiga, cantaba día tras noche, La cigarra sentía demasiado calor para trabajar.

Entre tanto, la hormiguita seguía infatigable recogiendo y recogiendo para llenar hasta el tope sus gráneros, en previsión de los helados días de invierno, en que no se encuentra comida por los caminos.

La hormiga con su esfuerzo había conseguido almacenar mucho alimento.

Pronto terminó el calor, y vino el otoño, y antes de que la despreocupada cigarra se diera cuenta, llegó el invierno, con sus fríos, sus vientos y sus nieves.

Y la cigarra no encontraba nada para llevarse a la boca, por más que buscaba por todos lados. Nada le ayudaba a subsistir.

Muy preocupada por su situación, se fue derecha a casa de su vecina, la hormiga.

-¿Qué quieres, cigarra? -Por favor, préstame algún alimento, porque me estoy muriendo de hambre. Te prometo que te lo devolveré antes de agosto.

Pero la hormiga era desconfiada. ¿Y si la cigarra la estaba engañando y luego no se lo devolvía? Además, el reunir el alimento para el invierno le había costado mucho trabajo, mucho esfuerzo.

-¿Pero cómo es que no tienes comida? ¿Qué hiciste durante el verano?

-¡Ay! Pues yo estaba a la sombra de los árboles.

-¿Y qué hacías allí?

-Cantaba noche y día.

Y al oír estas palabras, la laboriosa hormiga cerró las puertas de su casa a la cigarra perezosa, mientras le decía:

-Pues si durante el verano cantaste, ahora puedes bailar.

FIN

Charlamos sobre esta fábula

⑧  LEE, PIENSA Y ESCRIBE

Algunas actividades exigen más voluntad y esfuerzo que otras.

Lee y dibuja el signo  en las que te parezcan más fáciles y el signo X en las más difíciles.

<input type="checkbox"/>	Preparar con tiempo los controles.
<input type="checkbox"/>	Recordar las palabras nuevas de inglés.
<input type="checkbox"/>	Cuidar mis libros y cuadernos.
<input type="checkbox"/>	Hacer las tareas en casa.
<input type="checkbox"/>	Prestar atención en clase.
<input type="checkbox"/>	Portarme bien todos los días.

⑨  LEE, PIENSA Y ESCRIBE

Tengo que poner más esfuerzo en:

- *
- *
- *
- *
- *

AUTOEVALUACIÓN

LEE CON ATENCIÓN Y CONTESTA CON UNA X

	SÍ	NO	A VECES
Soy un buen niño, una buena niña.			
Soy responsable de mis cosas.			
Tengo ilusión por aprender.			
Me esfuerzo a diario.			
Conozco bien en lo que soy bueno y en lo que no.			
Cuido mis materiales del colegio.			
Me siento querido por los demás.			
Me cuesta bastante mantener la atención.			
Intento cada día ser más organizado.			
Tengo buenos amigos o amigas en el cole.			

¿Crees que gracias a estas actividades ahora te conoces mejor?

SÍ NO NO LO SÉ

¿Te comprometes a partir de hoy a poner ilusión y esfuerzo en lo que haces?

SÍ NO NO LO SÉ

¡Ánimo!

Repaso y evaluación final

AUTOESTIMA Y ESFUERZO PERSONAL

RECUERDA

La autoestima

- ☺ Sentirte a gusto contigo mismo. ☺ Saberse importante para todo.
- ☺ Ser responsable. ☺ Intentar superar los problemas.
- ☺ Sentirse un poco especial y diferente. ☺ Relacionarse bien con los demás.
- ☺ Poner ilusión en lo que tú eres capaz de hacer. ☺ Sentirse querido por los demás.

El esfuerzo personal

Es la voluntad, las ganas que ponemos en superarnos día a día con confianza en uno mismo y con entusiasmo por aprender.

AUTOEVALUACIÓN

☞ ¿Qué significa tener muy buena autoestima?

☞ ¿Qué cosas cambiarías de ti?

☞ ¿Para qué crees que es bueno el esfuerzo personal?

☞ ¿Qué cosas te gustan más de ti?
