

AUTOESTIMA: ESFUERZO PERSONAL



➤ **Observa este anuncio**

YO MISMO
C

Mi nombre: Fernando **Mi edad:** 9 años
Mi cole: Colegio Gran Capitán
Mis aficiones:



Mis tareas del cole:
Regulares. Algunas bien, otras no tan bien.
Lo que sé hacer:
Sobre todo jugar. También leo y escribo bastante bien. Soy un buen amigo. Canto bien. Los puzles 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? _____

¿Cómo es tu camiseta? _____

¿Y tu jersey? _____

¿Y tus pantalones o vestido? _____

¿Y tus zapatos? _____

TUS CUALIDADES

Yo soy limpio/a para _____

Soy habilidoso/a _____

Soy rápida/o _____

Yo soy muy simpática/o con _____

Soy cariñoso/a con _____

Soy muy atento/a con _____

Soy muy gracioso/a cuando _____

Soy muy muy divertida/o cuando _____

Soy muy trabajador/a cuando _____

Soy imaginativa/o sobre todo cuando _____

Soy un/a buen cumplidor/a de las normas de _____

Soy bastante inteligente para _____

➤ **Mírate al espejo y contesta**

¿Cómo es tu cara? _____

¿Cómo son tus ojos? _____

¿Cuánto mides? _____

¿Eres gordo/a, delgado/a...? _____

¿De qué color es tu pelo? _____

¿Cómo vas peinado/a? _____



Todas las partes de tu cuerpo son bonitas. Es tu propio cuerpo.

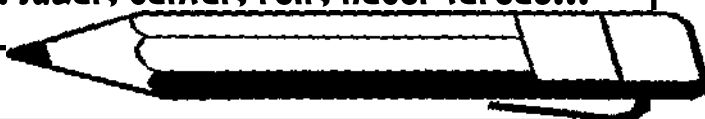
LAS PREOCUPACIONES

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

➤ **Piensa un momento en las cosas que preocupan a veces y señálalas o añade otras**

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Cuando me pongo enfermo. | <input type="checkbox"/> Cuando alguien de mi familia se pone enfermo. |
| <input type="checkbox"/> Cuando me regañan mis padres. | <input type="checkbox"/> Cuando me regaña el maestro/a. |
| <input type="checkbox"/> Cuando saco malas notas. | <input type="checkbox"/> Cuando he tenido una discusión con un compañero o compañera. |
| <input type="checkbox"/> Cuando los demás no quieren jugar conmigo. | <input type="checkbox"/> Cuando alguien se mete conmigo y me molesta. |
| <input type="checkbox"/> Cuando | |
| <input type="checkbox"/> Y también cuando | |

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



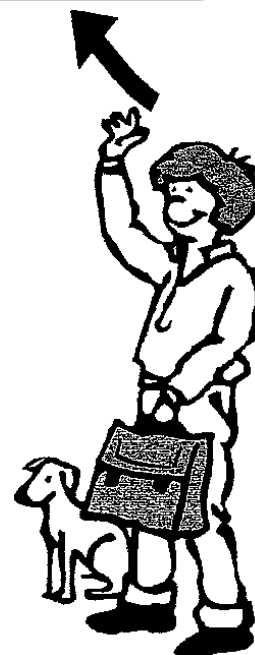
Imaginate a ti mismo vencéndole a tu miedo te ayuda a superarlo

➤ **Lee esta historia.**

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 hasta su casa, tuviera que sufrir tanto. Así que un día, Roberto, un muchacho mayor que él que también había tenido miedo a los perros, le dio el siguiente consejo:

- Cuando estés tranquilo en tu casa imagina 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 preguntó 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 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 tiene dificultades.



A Héctor le gusta la música. Es un enamorado de la guitarra. 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:**

Durante unos instantes piensa en la historia que has escrito.



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



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.**

	Molesto	Agradable
Javier le dice a Silvia: ¡Pero tú qué sabes!		
¡Oye tú, tía! ¿Qué te has creído?		
¡Qué guapa vas hoy!		
¿Serías tan amable de...?		
Pablo se despide de su amigo y le dice: ¡Hasta mañana!		
Un amigo le dice a otro: ¡No tienes ni idea!		
¡Pero mira que eres torpe!, te lo he repetido muchas veces.		
No te preocupes, yo te ayudaré.		
Javier le dice a Marisa: ¡Eres una tonta!		
¿Podrías prestarme el balón hasta mañana?		
¡Eh, tú! Déjame el balón hasta mañana, ¡venga!		
¿Te ocurre algo? ¿Puedo ayudarte?		
Tú eres un mentiroso y un... No seré tu amigo.		
¡Qué dibujo tan bonito has hecho! Eres un artista.		
¡Bah! Pues ese dibujo está bastante mal. Yo lo hago mejor.		
Santiago le dice a Susi: ¡Eres una chivata! Siempre te chivas de todo. <i>(La verdad es que no es cierto)</i>		
¡Vete por ahí y déjame ya tranquilo, pesado!		
Gracias a ti he podido hacer bien los deberes.		

