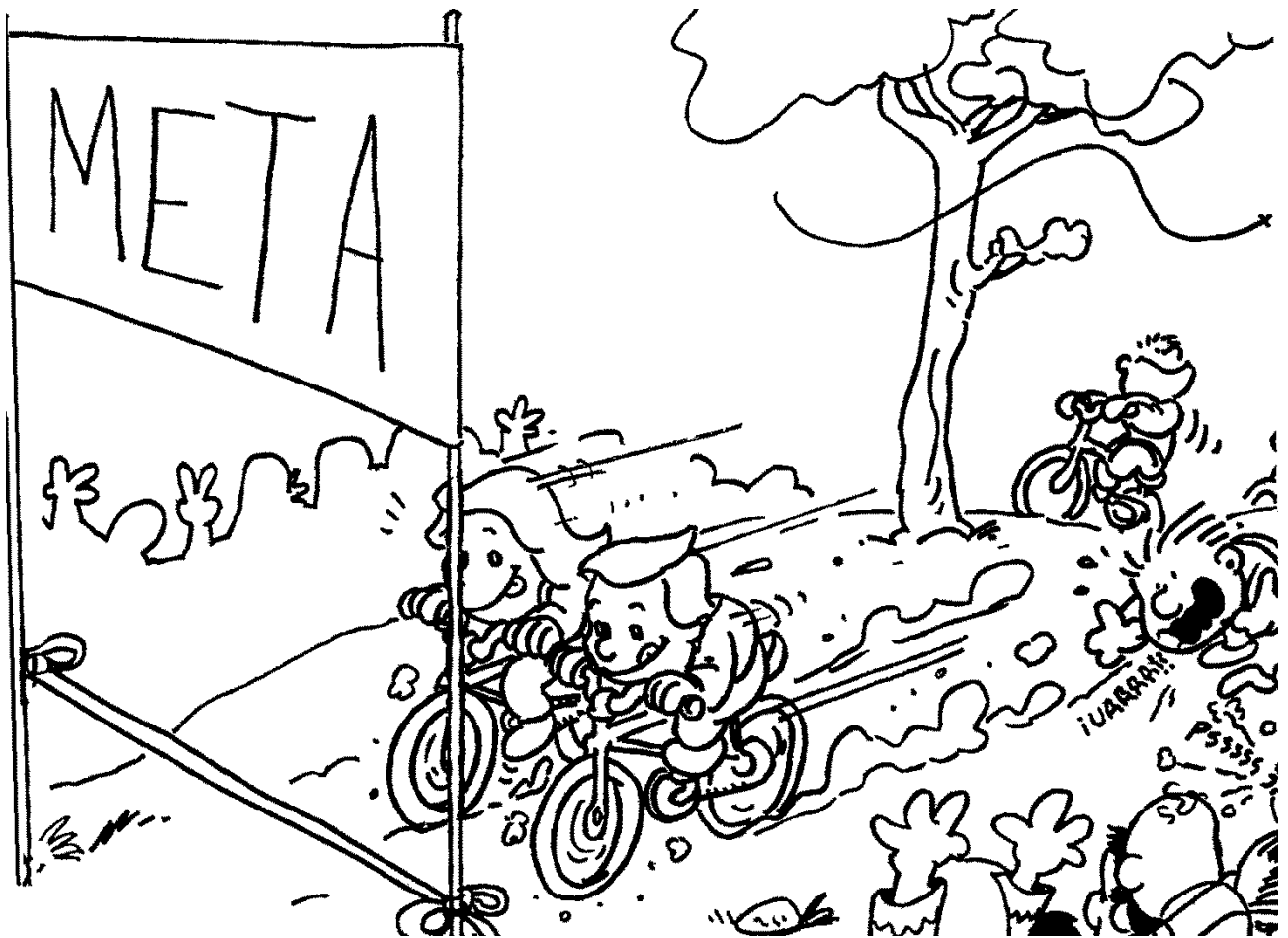


# AUTOESTIMA Y ESFUERZO PERSONAL





## ¿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 solo.
- ✓ Sentirte querido por tu familia, amigos...

Ahora hacemos un coloquio entre todos sobre lo que acabamos de leer. Cada uno debe expresar un sentimiento, una valoración que tenga sobre sí mismo.

## LEE, PIENSA Y ESCRIBE

¿Qué piensas de ti mismo/a? 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/as.
- Soy valiente.
- Soy un poco tímido/a.
- Estoy contento/a como soy.

## LEE, PIENSA Y COMPLETA

Estoy convencido/a de que soy: \_\_\_\_\_

---

En el colegio tengo bastante interés en: \_\_\_\_\_

---

---

Lo que mejor sé hacer es: \_\_\_\_\_

---

Una idea importante que yo tengo es: \_\_\_\_\_

---

---

## LEE, PIENSA Y MARCA

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.

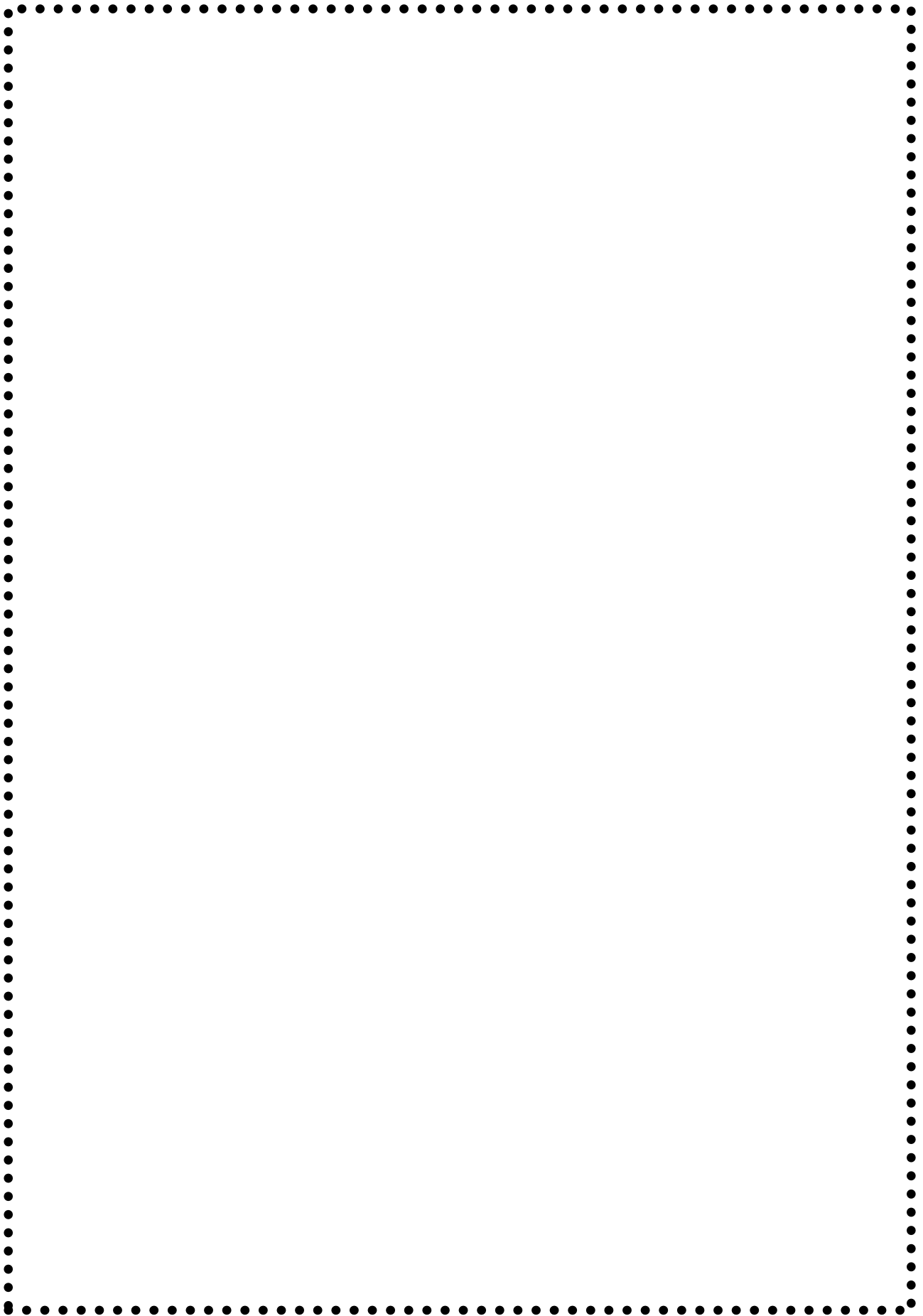


Escribe otras dos cosas que te gusta que te digan.

---

---

DIBÚJATE HACIENDO ALGO QUE TE GUSTE



# ESFUERZO PERSONAL

## LEEMOS ESTE CUENTO

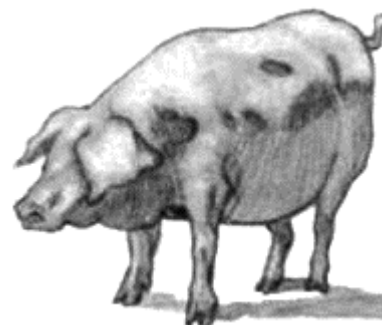
Luego, hablamos del cuento entre todos y todas.



## LA GALLINITA ROJA

ADAPTADO POR PENRYHN W. COUSSENS

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



Una gallinita roja encontró un grano de trigo.

- ¿Quién plantará este trigo? -dijo.
- Yo no -dijo el perro.
- Yo no -dijo el gato
- Yo no -dijo el puerco.
- Yo no -dijo el pavo.
- Entonces lo haré yo -cloqueó la gallinita.

Y así plantó el grano de trigo. Muy pronto el trigo creció y hojas verdes brotaron del suelo. El sol brilló, la lluvia cayó y el trigo siguió creciendo hasta que estuvo alto, fuerte y maduro.



- ¿Quién cosechará este trigo? -preguntó la gallinita.
- Yo no -dijo el perro.
- Yo no -dijo el gato
- Yo no -dijo el puerco.
- Yo no -dijo el pavo.
- Entonces lo haré yo -cloqueó la gallinita.

Y así cosechó el trigo.



- ¿Quién trillará este trigo? -preguntó la gallinita.
- Yo no -dijo el perro.
- Yo no -dijo el gato.
- Yo no -dijo el puerco.
- Yo no -dijo el pavo.
- Entonces lo haré yo -cloqueó la gallinita.

Y así trilló el trigo.





– ¿Quién llevará este trigo al molino para hacerlo moler? -preguntó la gallinita.

– Yo no -dijo el perro.

–Yo no -dijo el gato.

– Yo no -dijo el puerco.

– Yo no -dijo el pavo.

– Entonces lo haré yo -cloqueó la gallinita.

Y así llevó el trigo al molino, y al poco tiempo regresó con la harina.

-¿Quién amasará esta harina? -preguntó la gallinita.

– Yo no -dijo el perro.

– Yo no -dijo el gato.

– Yo no -dijo el puerco.

– Yo no -dijo el pavo.

– Entonces lo haré yo -cloqueó la gallinita.

Y así amasó la harina y cocinó una hogaza.

-¿Quién comerá este pan? -preguntó la gallinita.

– Yo -dijo el perro.

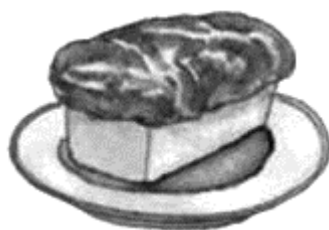
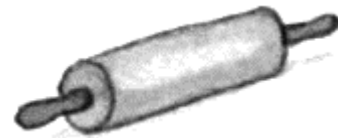
– Yo -dijo el gato.

– Yo -dijo el puerco.

– Yo -dijo el pavo.

– No, lo haré yo -cloqueó la gallinita.

Y se comió la hogaza.

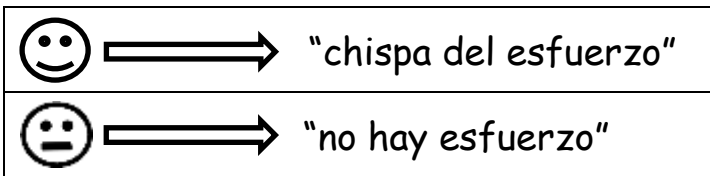


## LEE, PIENSA Y ESCRIBE

### “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 solo, tú sola.

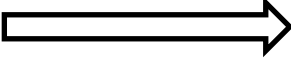
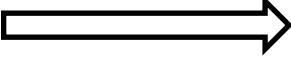
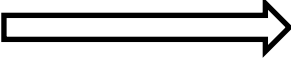
Dibuja las caritas según estos modelos:



- Ana, te voy a ayudar a hacer la tarea.
- Gracias mamá, pero primero lo voy a intentar yo sola.
- No tengo ganas de hacer la tarea.
- Leeré todos los días 30 minutos.
- Intento todos los días cumplir las normas de convivencia.
- Voy a intentar todos los días poner atención en todo lo que hago.

# AUTOEVALUACIÓN

Colorea estos mensajes según estas normas:

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

Primero intento hacer las cosas yo solo, sin pedir ayuda.

Pongo atención todos los días en todo lo que hago.

Me considero una persona única.

Me cuido y me quiero un montón.

Confío en mí mismo.

Me esfuerzo a diario para aprender.

Me siento querido por los demás.

Me gusta que me animen.