

SESIÓN N° 4: CONVIVENCIA ESCOLAR

AUTOESTIMA

Objetivo: Reconocer y valorar las habilidades e intereses de cada uno, para fortalecer autoestima.

¿QUÉ ES?

En palabras simples, es la capacidad de quererse a sí mismos, aceptándose tal cual uno es. Con defectos y virtudes, buscando la mejora personal todos los días.



LAS 4 CARAS DE LA AUTOESTIMA



ACTIVIDADES

1.- MANOS, CORAZÓN Y CABEZA

Dirigida a relacionar cualidades de la personalidad y acciones cotidianas con habilidades reales de áreas determinadas, valorando las habilidades personales y de otros.

INSTRUCCIONES:

1. Completar el cuadro con las habilidades personales, siendo ayudado de los adultos, incentivando que escriban la mayor cantidad de cualidades y habilidades según corresponda el cuadro.
2. Una vez terminado el cuadro, deberán comentar y ayudar al niño a darse cuenta que en sus actividades diarias desarrolla y expresa habilidades que lo hacen único.

Es posible que algunos niños tengan un bajo nivel de autoestima y no reconozcan en ellos mismos todas las cualidades que tienen; por eso se recomienda que se les incentive para que indiquen alguna cualidad que reconozcan la reconozcan en ello.

 Habilidades manuales	<p>Por ejemplo, dibujar o construir maquetas.</p> <p>1.- _____</p> <p>2.- _____</p> <p>3.- _____</p> <p>4.- _____</p> <p>5.- _____</p>
 Habilidades afectivas	<p>Por ejemplo, ser cariñoso con los amigos o ayudar a la gente.</p> <p>1.- _____</p> <p>2.- _____</p> <p>3.- _____</p> <p>4.- _____</p> <p>5.- _____</p>
 Habilidades intelectuales	<p>Por ejemplo, inventar historias o resolver problemas.</p> <p>1.- _____</p> <p>2.- _____</p> <p>3.- _____</p> <p>4.- _____</p> <p>5.- _____</p>

3. YO SOY

Puedes realizar esta actividad solo con una hoja de papel, lápices de colores.

1. En primer lugar, pídele al niño/a que escriba una lista con palabras que le describan, esforzándose siempre que sean positivas.
2. Después pide que escriba las cosas buenas que los demás dicen de él.
3. Pega una foto o hagan un dibujo de él, en el centro del papel y pídele que rodee la foto o el dibujo con palabras positivas sobre él.
4. Por último, pon la foto en su habitación para reforzar las cosas positivas de tu hijo/a.

