



Autoestima

VIDEO El mundo de Elena y Carlos: Autoestima

La autoestima consiste en identificar y valorar nuestras capacidades, potencialidades, limitaciones y contribuciones a la sociedad más allá de lo que piensen o digan los demás. En otras palabras, **la autoestima consiste en apreciarnos y respetarnos a nosotros mismos**. Ello implica reconocer nuestro valor, esforzarnos por mejorar e incidir de forma positiva en nuestro entorno. En la escuela, por ejemplo, participamos en las actividades, aprendemos juntos y nos divertimos.

Cuando nos aceptamos, nos sentimos satisfechos con nosotros mismos y con nuestras acciones, y ello nos motiva a esforzarnos en todo lo que hacemos. Así, las actividades complicadas no nos causan ansiedad, porque las vemos como oportunidades para crecer.

Nunca debemos olvidar que:

- Somos valiosos e importantes.
- Todos tenemos habilidades y talentos, pero debemos darnos la oportunidad de descubrirlos y trabajarlos.
- Todos tenemos capacidades diferentes.
- Debemos sentir satisfacción y orgullo por nuestros logros, grandes y pequeños, aunque los demás no los noten.
- Si las cosas no salen al primer intento, es porque nadie es perfecto y todos debemos esforzarnos. La perseverancia es un talento.
- Disfrutar lo que hacemos (jugar, leer, colorear) nos hace apreciarnos más.

ACTIVIDADES

EJES TRANSVERSALES

1.º, 2.º y 3.º

LO QUE ME GUSTA DE MÍ

Organización: individual y grupal

Materiales: hojas de papel y lápices de colores

1. Los niños dibujan su silueta en una hoja y escriben, en su interior, lo que más les gusta de sí mismos: su sonrisa, sus bromas, que saben jugar en equipo, etcétera.
2. Pide a algunos voluntarios que expongan su dibujo y sus características favoritas.



3. Reflexionen juntos sobre lo que aporta cada persona a su comunidad.
4. Explica a los niños que, cuando reconocemos nuestro valor, nos apreciamos. A eso le llamamos autoestima.

4.º, 5.º y 6.º

LO QUE ME GUSTA DE MÍ

Organización: individual y grupal

Materiales: hojas de papel y lápices de colores

1. Los niños dibujan su silueta en una hoja y escriben, en su interior, lo que más les gusta de sí mismos: su sonrisa, sus bromas, que saben jugar en equipo, etcétera.
2. Al reverso de la hoja, deben escribir qué aportan al grupo.

3. Pide a algunos voluntarios que expongan su dibujo y sus características favoritas.
4. Reflexionen juntos sobre la importancia de cada persona y lo que aportan a sus comunidades.
5. Explica a los niños que, cuando reconocemos nuestro valor, nos apreciamos. A eso le llamamos autoestima.