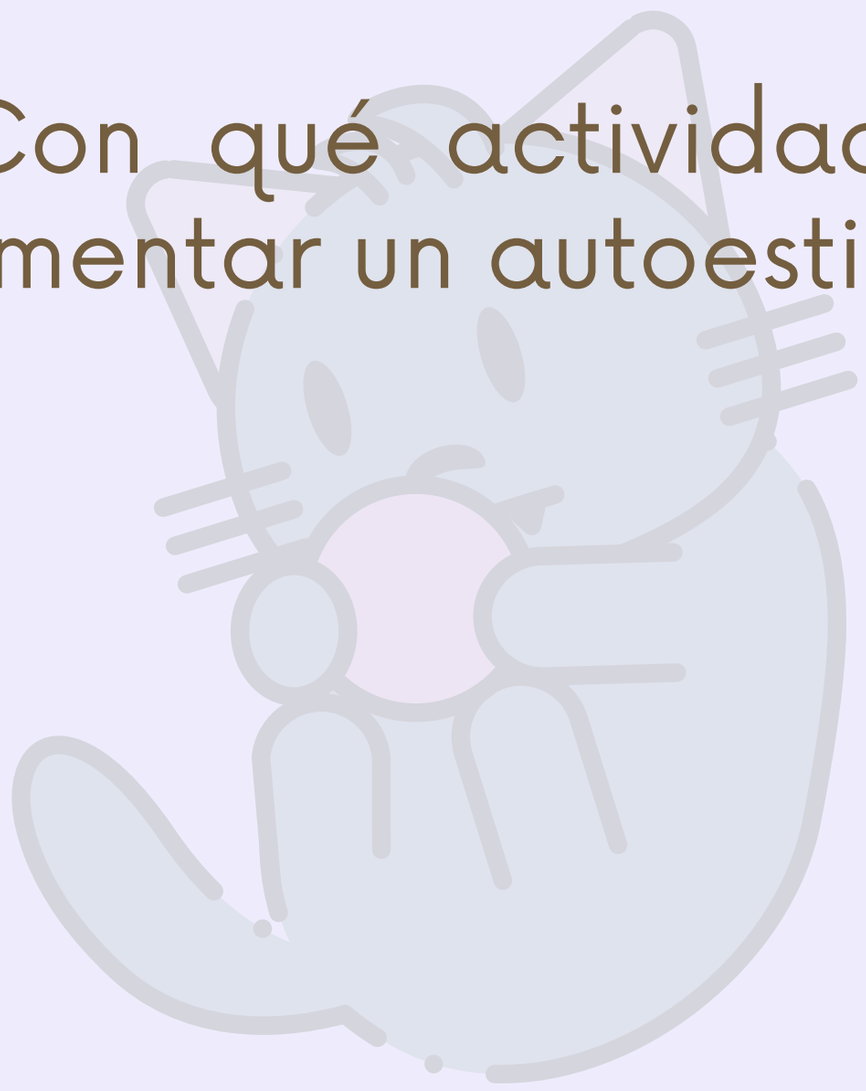
Autoestima en niños y niñas

La imagen que tenemos de nosotros mismos se refleja en cómo nos relacionamos con el resto. Esta está estrechamente además con el autoestima, la cual es frágil y se cultiva y se cuida a lo largo de toda la vida.

Es fundamental que le tomemos la importancia que se merece desde que los niños son muy pequeños, puesto que así le entregaremos un recurso vital ya desarrollado para cuando lo necesite.

¿Con qué actividades en familia podemos fomentar un autoestima saludable?



ACTIVIDADES

Autoretrato

En esta actividad, pediremos a los niños y niñas que se dibujen y nos cuenten como son, que les gusta o no les gusta de ellos mismos, lo bonito que vean en ellos, sus cualidades. El niño o niña debe decir una cosa bonita o buena de sí mismo, lo que hace bien.

ACTIVIDADES

Representación teatral

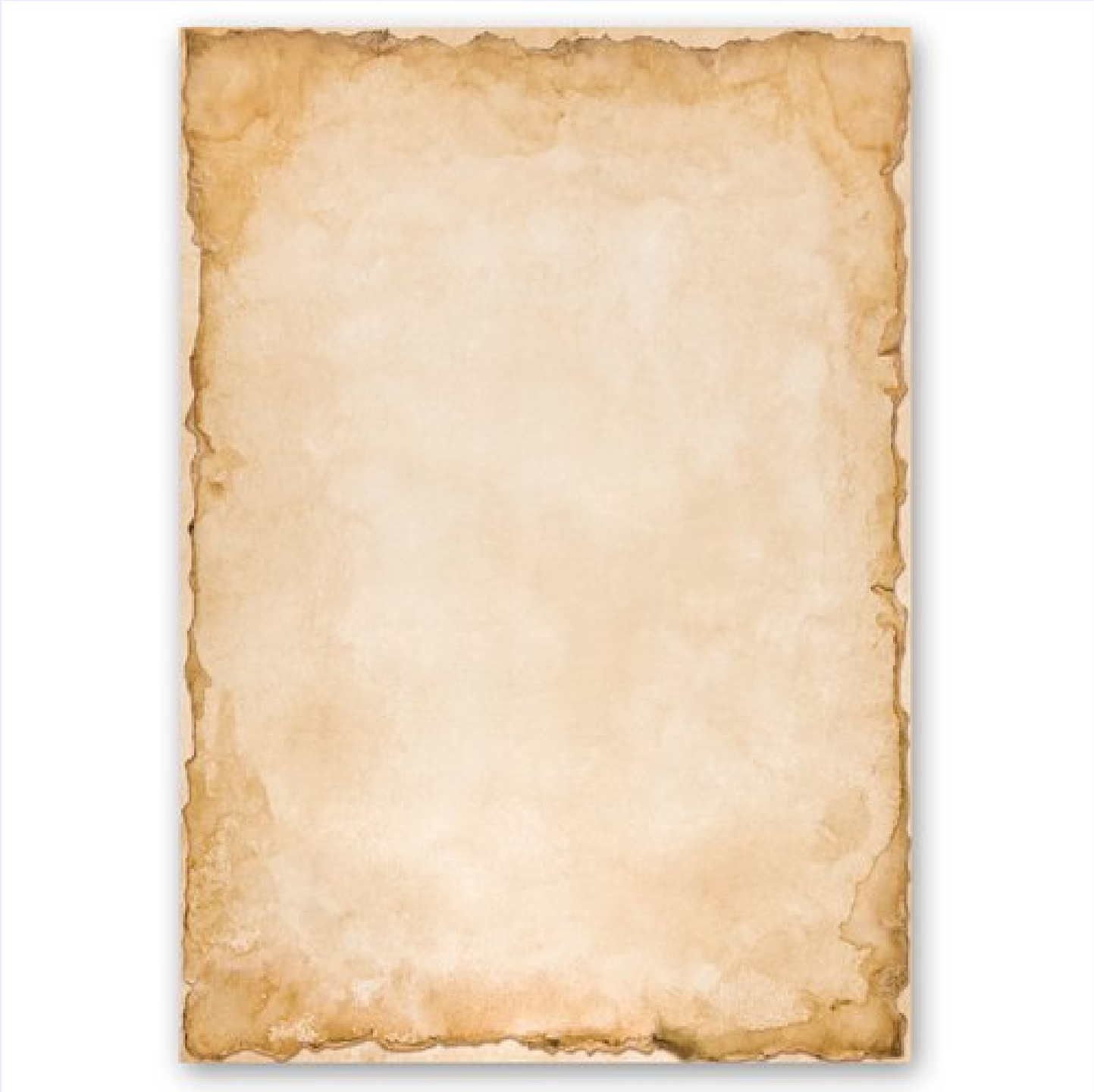
El niño o niña deberá deberá representar frente a la familia algún oficio que le gustaría realizar de grande, por ejemplo si es bombero actuar que apagará un incendio o que rescatará a alguien, si es enfermero que cura a alguien, etc. Una vez termine aprovecharemos esta oportunidad para destacar cada una de sus fortalezas y el talento demostrado en el escenario

ACTIVIDADES

Juego de los emojis

Se puede hacer de dos formas:
1) se imprimirán y recortarán varios emojis, en una hoja blanca el niño o niña pegará en un lado sus fortalezas y en la otra sus debilidades con emojis. Ej: si es muy alegre pegará la carita feliz, si siente que se enoja mucho, en las debilidades pondrá la carita enojada. La idea es que luego de pegarlas le explique a los demás cada una de estas caritas y del porqué están ahí
2) El juego es lo mismo, pero en vez de recortar y pegar, él o ella tendrá que dibujarlas

ACTIVIDADES



Papel mágico del autoestima

Escribimos su nombre en el papel con lápiz de cera blanco.
Después le explicamos: «En esta hoja está el nombre de la persona más maravillosa de este mundo. No se ve, pero si pintamos el papel, descubrimos su nombre. Puedes colorearlo con el pincel utilizando témpera».
Procederemos a mezclar agua con un poco de témpera de cualquier color para darle algo de color al agua. Luego el nombre se podrá ver.

ACTIVIDADES

Véndete

Los niños o niñas inventarán un anuncio para venderse a ellos mismos, lo que les supondrá reflexionar sobre sus cosas buenas, para que los demás los compren. Lo expondrán delante de su familia.

ACTIVIDADES

Gafas invisibles

Como madre o padre haremos el gesto de ponernos unas gafas invisibles para ver ´solo lo positivo y le diremos todas las cualidades que esos lentes nos permitan ver en ellos: "nos ayuda en el aseo", "es rápido para entender inglés", "no hace tantas pataletas", "cuando se le habla escucha", "se porta bien", etc...

ACTIVIDADES

Flor del autoestima

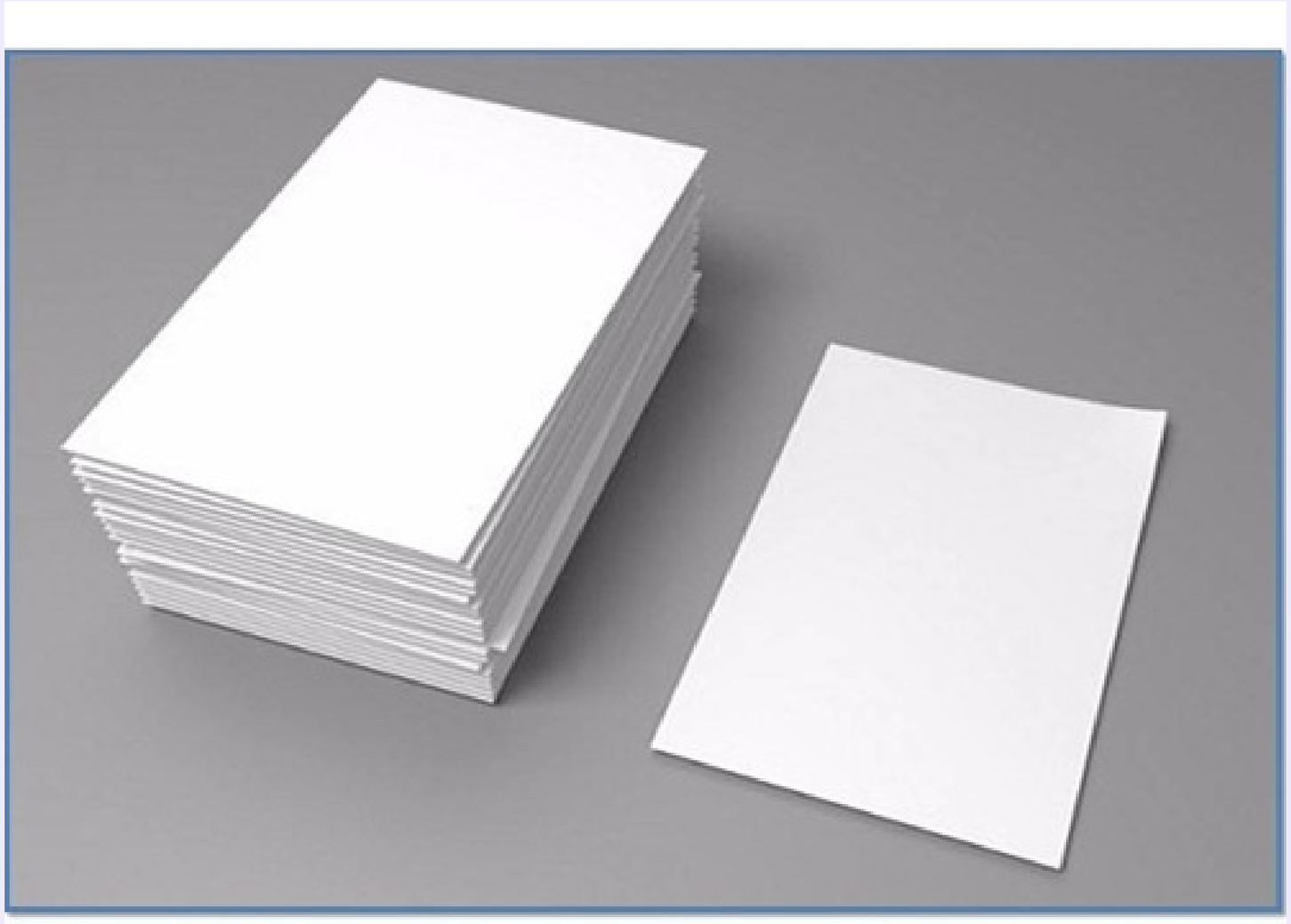
1. Cortar cartulina en pequeñas tiras
2. Pegarlas hasta formar una flor
3. En cada pétalo escribir una fortaleza
4. Colocar la flor en su pieza

ACTIVIDADES

Cofre del autoestima

Pueden crear un cofre en conjunto o regalarle un cofre. Dentro de este cofre sólo se guardará un espejo para que él lo vea y se le explique que él o ella es un tesoro que no existe en ninguna otra parte del mundo.

ACTIVIDADES



Fuera etiquetas

1. Se recortarán 15 trozos de papel
2. Se escribirá un adjetivo en cada papel que varíen entre cosas que no pertenecen a él y cosas que sí lo hagan
3. Se le pegarán todos estos papel encima de la ropa con cinta adhesiva
4. Luego, cuando comience el juego, se leerá etiqueta por etiqueta y se le preguntará si se le quita o se la queda de acuerdo a si pertenece o no a cómo es él o ella.