



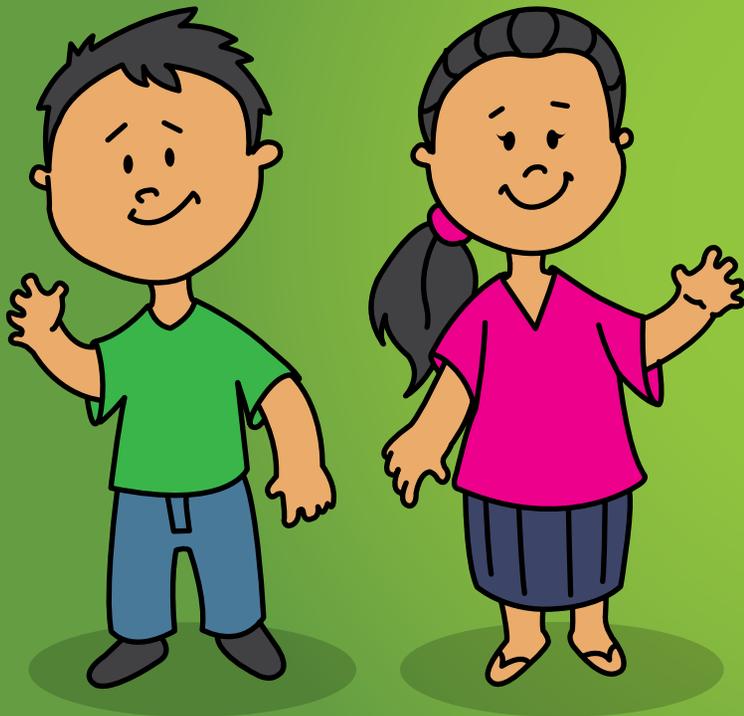
Autoestima

Autoestima

Yo Soy
un(a)

y me llamo:

y tengo:

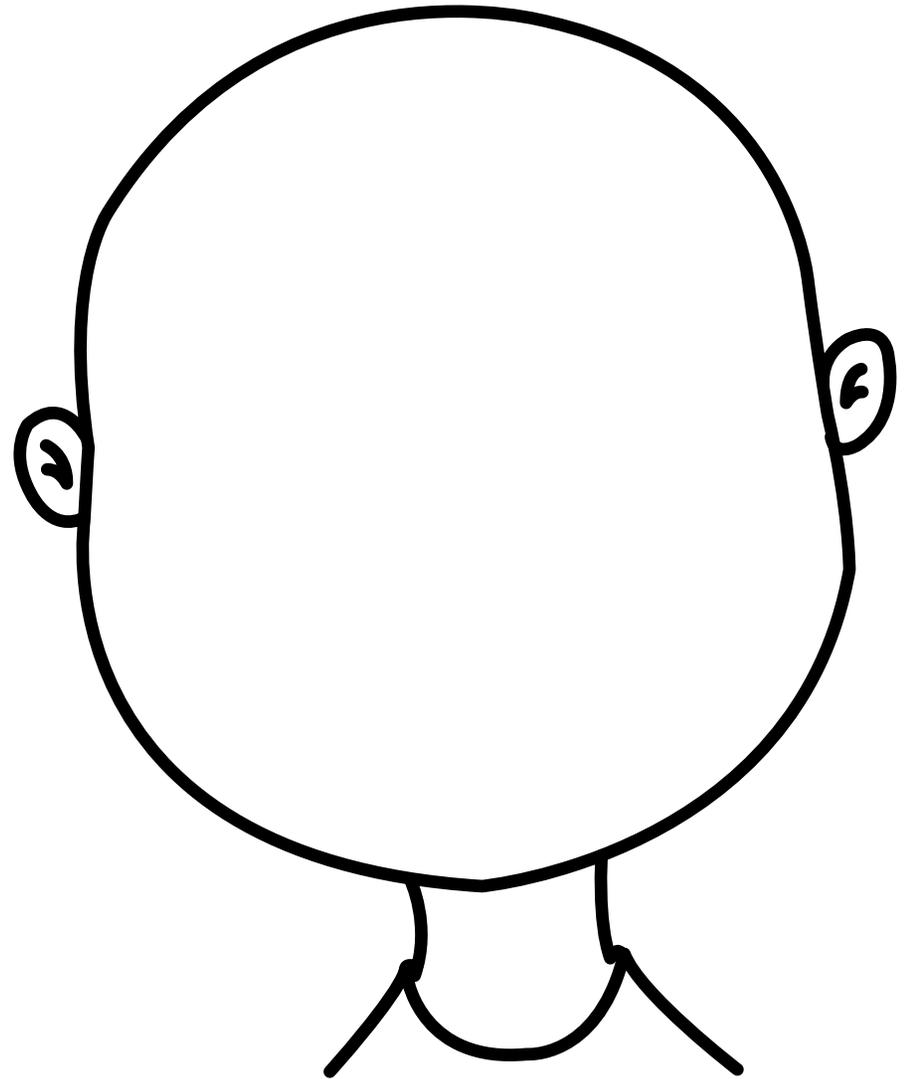


años

Niño Niña

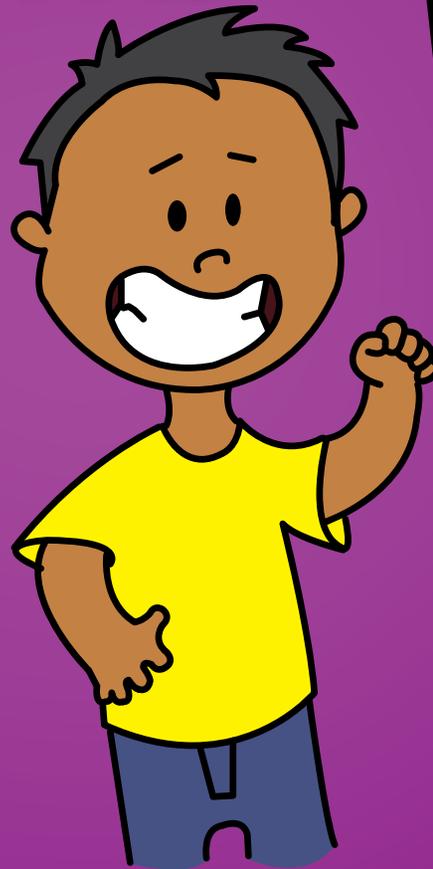
Pintemos

1. Pinta el color de tu piel, tus ojos y tus labios
2. Pon el color de tu pelo con lana o pedacitos de papel



Autoestima:

Es el modo como nos sentimos con nosotros mismos, tener confianza en nosotros mismos, aceptarnos como somos y ser nuestros mejores amigos; además incluye la capacidad de respetarnos, tratarnos con consideración, reconocer lo que podemos hacer y cómo nos relacionamos con los demás.



Cómo construimos nuestra autoestima:

Para saber cómo se construye nuestra autoestima, vamos a compararla con un árbol, en cuatro pasos.

En esta hoja, dibuja un árbol, el que más te guste.
Con sus raíces, ramas, hojas y frutos.

Paso 1: Autoconocimiento

Conocerme y saber cuáles son mis pensamientos, mis sentimientos y las cosas que puedo y no puedo hacer.

·En las raíces del árbol escribe las cualidades, habilidades y capacidades que crees tener.

Paso 3: Autoaceptación

Es aceptar y reconocer todas las partes de mí, cómo soy físicamente, mis sentimientos, quién soy y mi forma de ser.

·En las ramas del árbol escribe tus características físicas y tu forma de ser.



Paso 2: Autoconcepto

Es la idea que tenemos de nosotros mismos, qué somos y cómo somos.

·En el tronco del árbol escribe las características que te distinguen.

Paso 4: Autorespeto

Expresar mis sentimientos y emociones sin hacerme daño ni sentirme culpable. Es sentirme orgullosa de mi misma.

·En los frutos del árbol escribe los éxitos que has logrado.



Presentación con compañeros



Mi nombre es _____ muy bonito por cierto.

Mi comunidad se llama _____ Aquí vivo desde hace _____ años.

Soy una persona _____ que hace bien _____
_____ y me gusta _____

Pero sobre todo, lo mejor de mi es _____

y por eso me siento _____ de ser YO.

¡Gracias!

Créditos

Elaboración de contenido

Astrid Montenegro

Revisión

Verónica Espada

Ilustración y diagramación

Carlos Tobar

