

**ANTONIO VALLÉS ARÁNDIGA
CONSOL VALLÉS TORTOSA**

AUTOESTIMA

3^{er} CICLO EDUCACIÓN PRIMARIA



Edita: Editorial Marfil, S.A.
C/ San Eloy, 17
Tel.: 96 552 33 11
Fax: 96 552 34 96
E-mail: editorialmarfil@editorialmarfil.com
03804 ALCOY

© Antonio Vallés Arándiga
Consol Vallés Tortosa
EDITORIAL MARFIL, S.A.

Dibujos: Silvia García Faus

PRINTED IN SPAIN
IMPRESO EN ESPAÑA

I.S.B.N.: 978-84-268-0815-8
Depósito Legal: A-115-2009

Fotocomposición, Artes Gráficas Alcoy, S.A.U.
maquetación, San Eloy, 17 - 03804 ALCOY
fotomecánica Tels. 96/552 33 11 - 652 07 61
e impresión: Fax: 96/552 34 96

Papel

Producto
Ecológico


FOTOCOPIAR LIBROS
NO ES LEGAL

AUTOESTIMA

3^{er} CICLO EDUCACIÓN
PRIMARIA

C O N T E N I D O



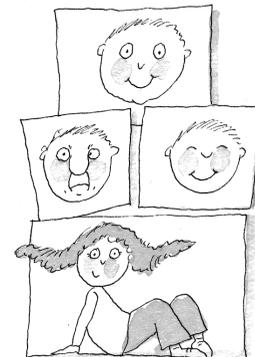
1. ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Descubre qué es la **AUTOESTIMA** y aprende cómo funciona.

2. MI IMAGEN

Conoce cuál es tu propia **imagen**. Descubre quién eres y cómo te ven los demás.

PÁG. 20



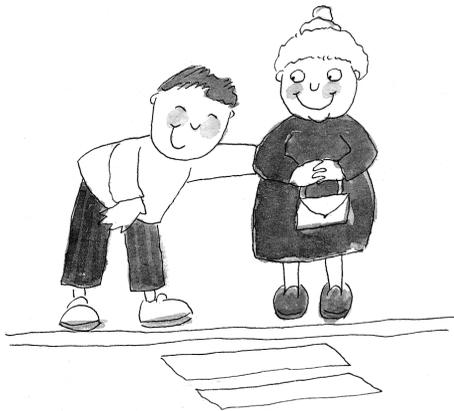
PÁG.

8



4. ¿CÓMO ME SIENTO?

Descubre cuáles son tus emociones y sentimientos: alegría, tristeza, enfado, optimismo,...



3. COMPARTIR

Aprender a **compartir** con los demás es muy importante. **Compartir** es dar y recibir.

PÁG. 26

PÁG. 33



5. MI AMABILIDAD

Aprende y practica hábitos de cortesía que te permitirán ser tú mismo/a y mejorar la relación con los demás.

PÁG. 39



6. ...SIGO SIENDO AMABLE

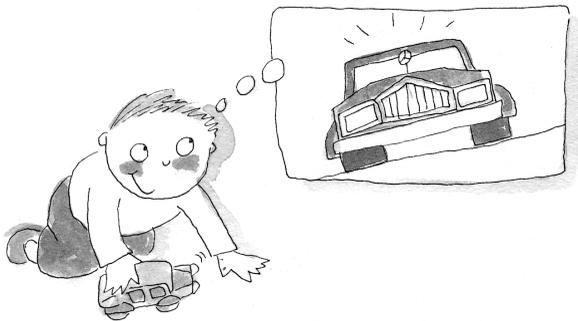
Más hábitos de cortesía para sentirte a gusto con tus buenos modales.

PÁG. 45

7. YO DEBERÍA...

Recuerda que no somos perfectos, que tenemos errores pero que debemos tener **valores** que nos ayuden a mejorar.

PÁG. 51



8. MIS PENSAMIENTOS

Hay pensamientos que nos fastidian. Aprende a cambiar los negativos por los positivos.

PÁG. 55



9. ASÍ SOY YO

Tú eres único/a, irrepetible, auténtico/a, y sobre todo muy importante.

PÁG. 61

10. MI RESPONSABILIDAD

Ser responsable es tener compromisos y cumplirlos, sentirse valioso/a por hacer cosas.



PÁG. 67



11. PARA LEVANTAR EL ÁNIMO

Hay momentos en los que estamos desanimados y tristes. ¡Levanta el ánimo! y aprende a estar alegre y feliz.

PÁG. 76



12. MIS ERRORES

Todo el mundo se equivoca, pero nuestra **AUTOESTIMA** aumentará si aprendemos de los errores que cometemos intentando que no vuelvan a ocurrir.

PÁG. 82

13. MI CREATIVIDAD

Tú eres inventor/a, artista, creativo/a, tienes ideas brillantes, eres ingenioso/a, original... ¡Descúbrelo!

PÁG. 89

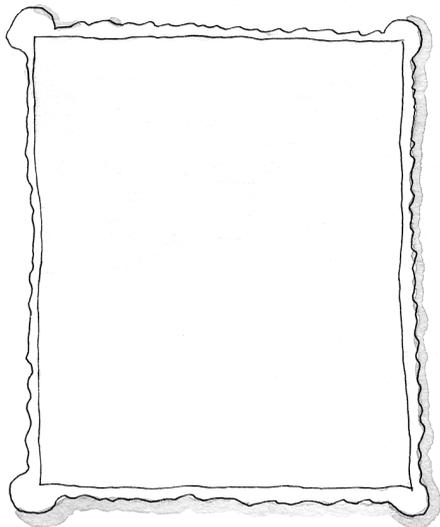


14. RESPONDER A LAS CRÍTICAS

Defiéndete con tu lenguaje educado de las críticas negativas. Acepta y aprende con las **críticas constructivas**.

PÁG. 93

1. ¿QUE ES LA AUTOESTIMA?



❖ ¿QUIÉN SOY YO? _____

❖ ¿TE GUSTA QUIÉN ERES?

SÍ

UN POCO

.....

¿POR QUÉ? _____

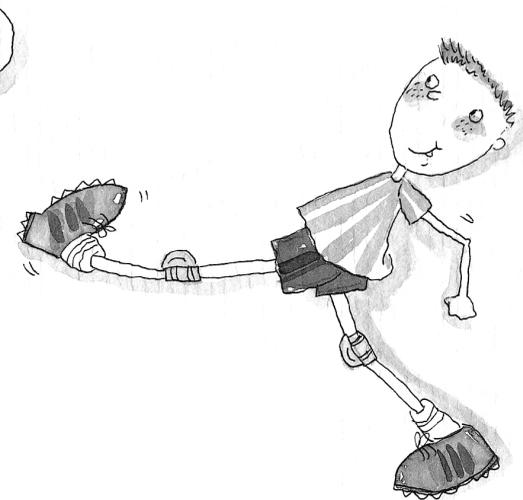
LA AUTOESTIMA es ...

- Sentirse a gusto consigo mismo.
- Saberse importante.
- Sentirse especial.
- Estar orgulloso/a y contento/a de lo que haces, piensas y sientes.
- Ser responsable.
- Aceptar las dificultades sin enfadarse cuando no nos salen las cosas como queremos.
- Expresar tus emociones.
- Tener entusiasmo en las cosas que haces.
- Tener buenas relaciones con los demás.

ASÍ FUNCIONA LA AUTOESTIMA

- ❖ Haces las cosas que te gustan y lo que sabes hacer. Te gusta que los demás te elogien por ello... ¡Ah! Las cosas en las que puedes fallar te las dejas.

MI OPINIÓN



- ❖ Si tú crees que eres un/a buen/a chico/a te portas bien. Si estás convencido/a de que eres malo/a buscas problemas.

TÚ ESTÁS CONVENCIDO/A DE QUE ERES... _____

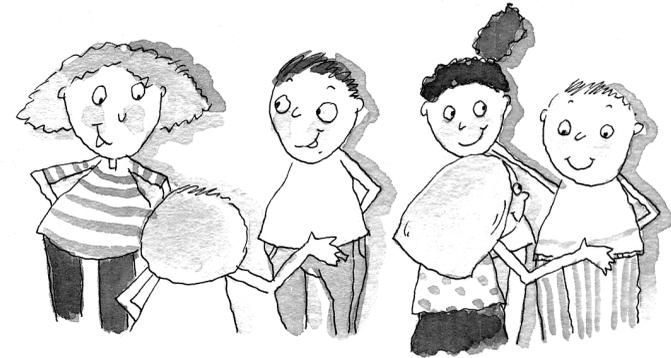
- ❖ Si tienes AUTOESTIMA seguro que mejoras tus notas en el Colegio. Tienes más interés y aprendes más fácilmente.

EN EL COLEGIO TENGO BASTANTE INTERÉS EN... _____



❖ Te sientes bien contigo mismo y te relacionas mejor con los demás: tus amigos/as, tus compañeros/as, tus padres, tus profes.

¿CREES QUE GUSTAS A LOS DEMÁS?



❖ A tus padres les gusta que tú seas creativo/a, tengas imaginación, demuestres lo que sabes hacer. Debes saber que todos te siguen aceptando si algo no sale bien.



LO QUE MEJOR SÉ HACER ES...

❖ Imitas a los padres y personas mayores. Es importante que ellos tengan una buena AUTOESTIMA.

YO CREO QUE MIS...



❖ Tú te sientes miembro importante y necesario en tu familia, tu equipo, tu clase, tu pandilla, tu grupo de compañeros.

¿POR QUÉ? Porque soy... _____



❖ A ti te gusta que los demás te escuchen, te valoren, y te tengan en cuenta para hacer las cosas, que tomen en serio lo que dices.

Una idea importante que yo tengo es que... _____



❖ Tú eres alguien especial, distinto, aunque te parezcas a los demás en algunas cosas.

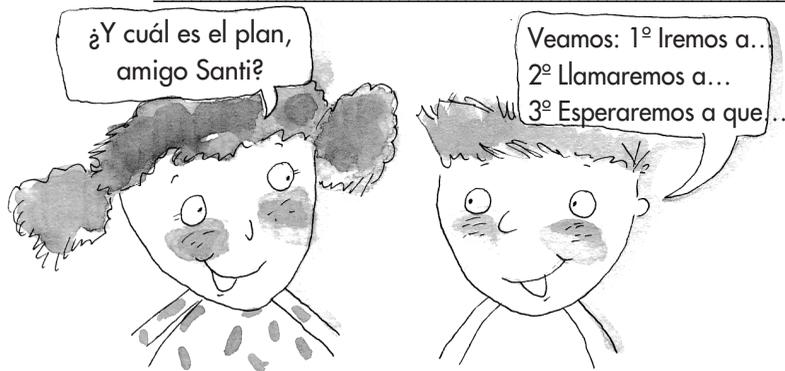
Seguro que tú te sientes diferente porque... _____



- ❖ Tú puedes sentirte especial y distinto porque...
 - Practicas algún deporte: gimnasia, judo, kárate, fútbol,...
 - Sabes hacer cosas: construcciones, poesías, dibujar,...
 - Tienes una gracia especial para algo.
 - Tu aspecto: alto/a, rubio/a, moreno/a, guapo/a, es agradable.
 - Has nacido en tu pueblo, ciudad,...
 - Tienes aficiones: coleccionar cosas, ir de acampada, ir en bici, tu ordenador,...
 - Sabes mucho de: ...animales, plantas,... otras cosas.



¿Cuál es tu mejor "especialidad"? _____



- ❖ Tú puedes hacer lo que planeas y tener éxito por ello: organizar cosas, aprobar exámenes, divertirte con amigos/as.

Si te propones algo lo consigues. ¿Verdad? ¿Qué cosas? _____

- ❖ Tú necesitas tomar decisiones para solucionar problemas y saber comportarte cuando estás nervioso/a.

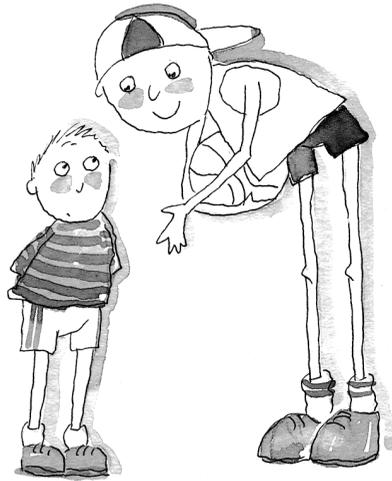
Algunos problemas que tengo que solucionar son: _____



❖ Tú puedes ser responsable: cumplir con lo que haces y así recibes el elogio de tus padres y profesores.

Yo en mi casa soy responsable de... _____

En mi clase me encargo de... _____



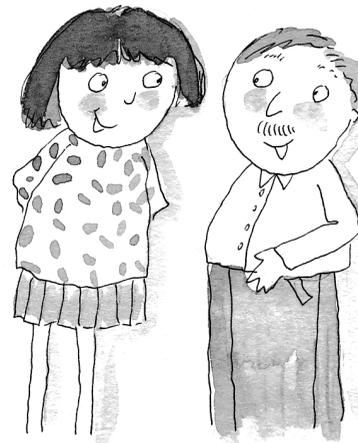
❖ A ti te gusta saber a quien te gusta imitar: tu padre, tu hermano/a, tu amigo/a, tu primo/a, tu profesor/a.

Me gusta imitar a _____ porque _____

❖ Tú observas y escuchas a los demás. Aprendes a distinguir lo bueno de lo malo.

UNA COSA BUENA QUE
YO HE OBSERVADO

UNA COSA BUENA QUE
YO HE OÍDO



❖ **Tú necesitas tener valores para que tu comportamiento sea adecuado.**

¿Cuáles son tus valores? (¿Qué es importante para ti?)

- La amistad. _____
- El diálogo. _____
- La sinceridad. _____
- El trabajo en equipo.
- Confiar en los demás.
- El respeto.
- Compartir.



❖ **Tú necesitas que los demás, sobre todo los padres y profesorado te expliquen lo que ocurre en la vida.**

HAY COSAS EN ESTA VIDA QUE NO ENTIENDO ...

¿CUÁLES?

❖ **Tú puedes APRENDER A APRENDER. Saber cómo estudiar.**

1. ¿Sabes hacer un RESUMEN? _____
2. ¿Sabes subrayar lo importante? _____
3. ¿Comprendes bien lo que lees? _____
4. ¿Sabes hacer esquemas? _____
5. ¿Sabes organizarte tu trabajo? _____



❖ Para ti es importante el orden, la limpieza, los horarios. Te sirven para organizarte y mejorar tu imagen.



MI OPI-
NIÓN

¡Ánimo
compañera, eres
la mejor!



❖ Te gusta que los demás te demuestren su cariño con un abrazo, una sonrisa, un apretón de manos, un guiño... palabras de ánimo.

VERDADERO

FALSO

❖ Te gusta oír cosas así: "Estupendo", "Eres fenomenal", "Eso sí te salió bien", "Te quiero", "Estoy a gusto contigo".

¿De quién?

- De mis padres.
- De mis compañeros/as.
- De mis "profes".
- De todo el mundo.
- De mis hermanos/as.
- De



❖ Tú necesitas compartir sentimientos con otros/as niños/as: alegría, pena, optimismo, ilusión,...

Cuando un/a amigo/a está contento yo... _____

Cuando mis padres están tristes yo... _____



❖ A ti te gusta que tus padres compartan tus intereses, aficiones, actividades, ilusiones, proyectos.

MI AFICIÓN FAVORITA _____

❖ Tus padres son felices cuando no hay rivalidad (peleas, discusiones, enfrentamientos) entre los hermanos.

A partir de ahora, con mi hermano/a... _____

