

**AUTOESTIMA:**

**ESFUERZO**

**PERSONAL**






▲ Observa este anuncio.

**YO MISMO**  
**C**

**Mi nombre:** Fernando. **Mi edad:** 9 años

**Mi cole:** Colegio La Hispanidad.

**Mi curso:** 4º de Educación Primaria.

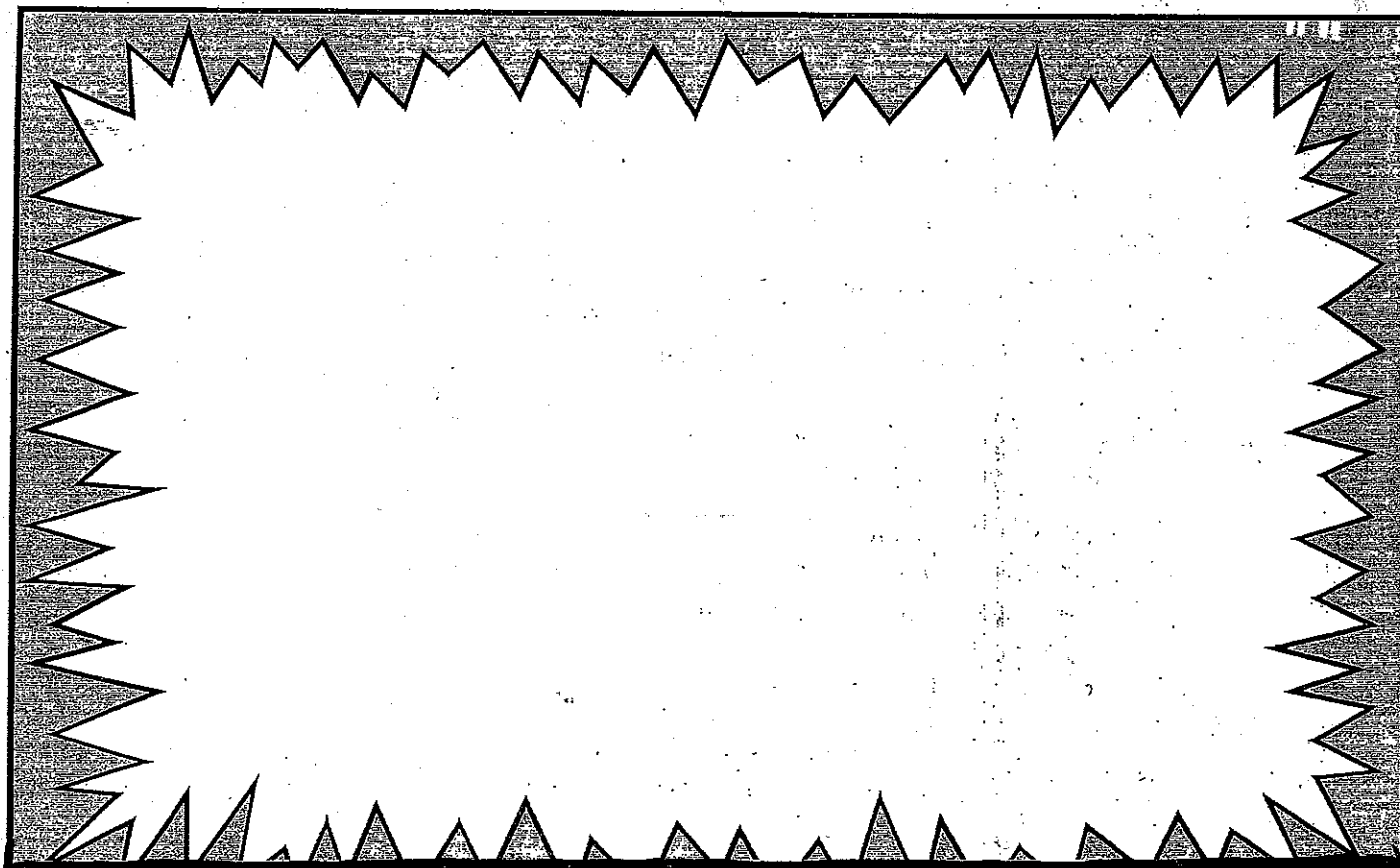
**Mis aficiones:**   

**Mis tareas del cole:**  
Regulares. Algunas bien, otras no tan bien.

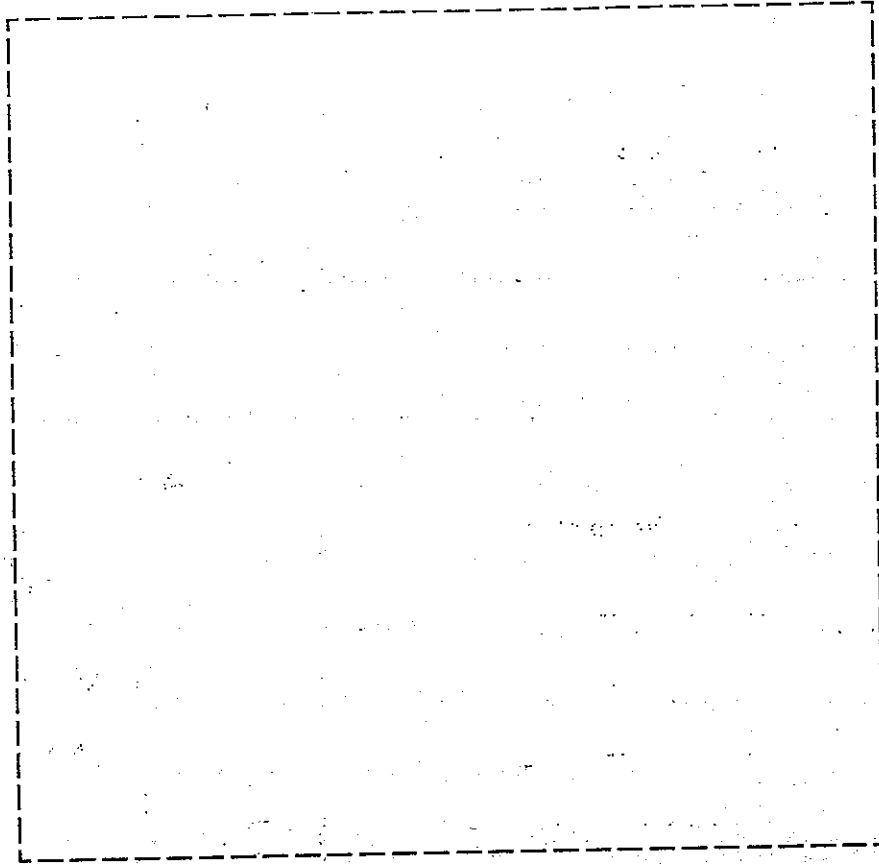
**¿Cómo soy?**  
Pues... normal, ni alto ni bajo, ni grueso ni delgado...  
con el pelo corto y de color castaño.

**Lo que sé hacer:**  
Sobre todo jugar. También leo y escribo bastante bien.  
Soy un buen amigo. Canto bien. Los puzzles se me dan fenomenal. Portarme bien en mi casa, también lo sé hacer.

▲ Confecciona un anuncio de ti mismo.



▲ Dibújate a ti mismo/a. ¿Cuál es tu autoimagen? Escribe frases sobre ti mismo/a.



## TU AUTOIMAGEN

▲ Contesta.

¿Cómo vas vestido/a? \_\_\_\_\_

¿Cómo es tu camisa? \_\_\_\_\_

¿Y tu jersey? \_\_\_\_\_

¿Y tus pantalones/vestido? \_\_\_\_\_

¿Y tus zapatos? \_\_\_\_\_



# TUS CUALIDADES

## ▲ Completa las frases.

Yo soy limpio/a para .....

Yo soy habilidoso/a con .....

Yo soy rápido/a en .....

Yo soy muy simpático/a con .....

Yo soy cariñoso/a con .....

Yo soy muy atento/a con .....

Yo soy muy gracioso/a cuando .....

Yo soy muy divertido/a cuando .....

Yo soy muy trabajador/a cuando .....

Yo soy muy imaginativo/a sobre todo cuando .....

Yo soy un buen cumplidor/a de las normas de .....

Yo soy bastante inteligente para .....

## ▲ Mírate al espejo y contesta.

¿Cómo es tu cara? .....

¿Cómo son tus ojos? .....

¿Cuánto mides? .....

¿Estás gordo/a, delgado/a...? .....

¿De qué color es tu cabello? .....

¿Cómo vas peinado/a? .....



Todas las partes de tu cuerpo son bonitas, es tu propio cuerpo.

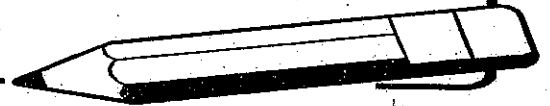
# LAS PREOCUPACIONES

Cuando algo va mal decimos que estamos preocupados y pasamos más tiempo pensando en ello que en las cosas que tenemos alrededor: los amigos, el colegio, la familia, las tareas...

▲ Piensa durante unos instantes en las cosas que te preocupan a veces y señálalas o añade otras.

- Cuando me pongo enfermo.  Cuando alguien de mi familia se pone enfermo.
  - Cuando me regañan mis padres.  Cuando me regaña el profesor o profesora.
  - Cuando he tenido una discusión con un compañero o compañera.  Cuando saco malas notas.
  - Cuando los demás no quieren jugar conmigo.  Cuando alguien se mete conmigo y me molesta.
  - Cuando .....
- y también cuando .....

Es normal que haya cosas que nos preocupen pero no deben impedirnos que vivamos felices: jugar, reír, cantar, hacer tareas...



▲ ¿Tienes tú algunos miedos? ¿Cuáles?

▲ Lee esta historia.

Imaginate a ti mismo venciendo a tu miedo te ayuda a superarlo

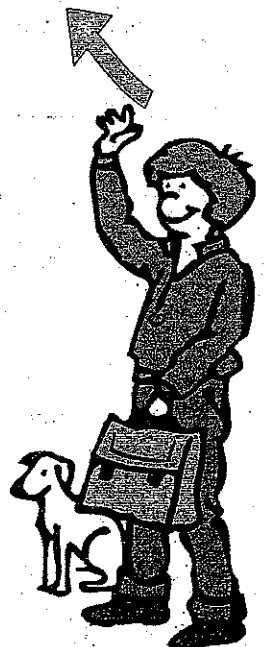
Mauricio es un muchacho de 9 años que tenía un gran miedo a los perros que veía por la calle y, en general, a todos los perros. Cuando veía uno se ponía muy malo: sudaba, gritaba, echaba a correr y lloraba. Sin embargo los perros no le hacían nada, ni siquiera le miraban, no se le acercaban. Su miedo era excesivo y le fastidiaba que todos los días, a la vuelta del colegio a su casa, tuviese que sufrir tanto. Así que un día, Roberto, un muchacho mayor que él que también había tenido un gran miedo a los perros, le dio el siguiente consejo:

- Cuando estés tranquilo en tu casa imaginas que pasas por delante de un perro y no ocurre nada, el perro ni siquiera te mira y tú pasas sin asustarte. Piensa en ello durante algunos minutos. Después te dices a ti mismo: *soy valiente, he sido capaz de ver a un perro y asustarme muy poquito, ni siquiera he llorado ni me he puesto muy nervioso. Puedo ganarle a mi miedo.*

- ¿Cómo sabes tú eso? - le respondió Mauricio.

- Me lo enseñó una persona que sabía mucho de estas cosas. Mis padres también me ayudaron.

Mauricio siguió el consejo y durante varias semanas practicó el ejercicio que le había indicado Roberto, y poco a poco fue venciendo su miedo. Mauricio también pidió ayuda a sus padres y a una persona especialista y, entre todos, le ayudaron a no tener miedo a los perros.



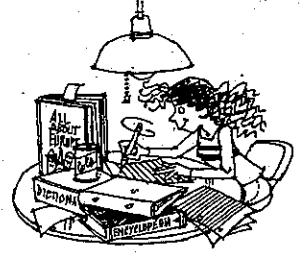
# TUS OPINIONES SON IMPORTANTES

Las cosas que tú dices son importantes y pueden ayudar a los demás.



Juan es un gran deportista. Le gusta mucho jugar al fútbol y en el patio del colegio aprovecha todos los momentos libres que tiene para disfrutar de lo que más le gusta.

A Beatriz le encanta hacer problemas de matemáticas. No se le resiste ninguno por difícil que sea. Ayuda a su compañera cuando ésta tiene dificultades.



A Héctor le gusta mucho la música. Es un enamorado de la guitarra y la toca muy bien. A veces nos entretiene mucho con sus canciones.

▲ Imagina que estás con unos amigos y les cuentas algo sobre tus aficiones. Escríbelo.

---

---

---

---

---



▲ Escribe una historia bonita que te haya ocurrido.

---

---

---

---

---

---

---

---

▲ Durante unos instantes piensa en la historia que has escrito.

Es agradable recordar historias bonitas que nos han ocurrido. Nos ayudan a estar más contentos/as.



Para tener amigos hemos de aprender a fijarnos en nuestro comportamiento (lo que hacemos, lo que decimos, lo que pensamos...). Hemos de darnos cuenta de si es agradable o molesto para los demás.

▲ Señala si estos comportamientos son agradables o molestos para los demás.

- 1. Javier le dice a Silvia: ¡Pero tú qué sabes! .....
- 2. ¡Oye tú, tía! ¿Qué te has creído? .....
- 3. ¡Qué guapa vas hoy! .....
- 4. ¿Serías tan amable de...? .....
- 5. Pablo se despide de su amigo y le dice: ¡Hasta mañana! .....
- 6. Un amigo le dice a otro: ¡No tienes ni idea! .....
- 7. ¡Pero mira que eres torpel, te lo he repetido muchas veces ..
- 8. No te preocupes, yo te ayudaré .....

Molesto	Agradable

▲ Señala si estos comportamientos son agradables o molestos para los demás.

- 9. Javier le dice a Marisa: ¡Eres una tonta! .....
- 10. ¿Podrías prestarme el balón hasta mañana? .....
- 11. ¡Eh, tú! Déjame el balón hasta mañana, ¡venga! .....
- 12. ¿Te ocurre algo? ¿Puedo ayudarte? .....
- 13. Tú eres un mentiroso y un .... no seré tu amigo. ....
- 14. ¡Qué dibujo tan bonito has hecho! Eres un artista. ....
- 15. ¡Bah! pues ese dibujo está bastante mal, yo lo hago mejor. ...
- 16. Santiago le dice a Susi: ¡Eres una chivata!  
Siempre te chivas. (La verdad es que no es cierto) .....
- 17. ¡Vete por ahí y déjame ya tranquilo, pesado! .....
- 18. Gracias a ti he podido hacer bien los deberes. ....

Molesto	Agradable