

ACTIVIDADES Y RECURSOS PARA TRABAJAR LA AUTOESTIMA

1. ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

UNA TARDE DE RECORTABLES

Consiste en buscar en las revistas caras que expresen emociones diferentes, pegarlas en cartulina y pedirle al niño que ponga el nombre a cada emoción

Esta manualidad se puede colgar en la habitación del niño y, ante determinadas situaciones, preguntarle como se siente.

MOVIL COLGANTE

Hacer una lista de cosas que el niño sabe hacer:

Vestirse solo, escribir, contar cuentos, pintar....

Dibujar aquellas que le gusten mas y construir con dos varas cruzadas e hilo de nailon un móvil que se cuelga en su habitación.

El juguete le recordará todo lo que le gusta y sabe hacer, a medida que adquiera nuevos aprendizajes se podrán sustituir unos dibujos por otros.

EL CUADERNO DE LOS PROBLEMAS

Darle al niño un lugar donde depositar sus frustraciones mediante una actividad de escritura o dibujo que le ayude a reflexionar. Hay que elegir un cuaderno y dibujar en la portada unos rayos de tormenta. Ahí podrá escribir sus problemas. Esto le ayudará a tranquilizarse y pensar en otras soluciones.

RONDA DE ELOGIOS

El niño dirá a sus amigos lo que le atrae de ellos y escuchará de ellos lo que les gusta de él. Se puede utilizar una pelota para que se la pasen, pero hay que explicarles que, para pasársela a alguien, hay que decirle lo que le gusta de él o de ella.

Otras modalidades: la misma actividad con un abanico hecho en papel. Un pliegue del abanico tendrá el nombre del niño. Se irá pasando de unos a otros para que completen los pliegues con frases positivas hasta que al final cada niño tendrá su abanico con su nombre y características positivas en cada pliegue.

LO QUE HAS HECHO ME HA GUSTADO

Se pretende aumentar las expresiones verbales positivas, ser conscientes de lo que una conducta positiva genera en el otro y aumentar las demostraciones físicas de afecto.

Hay que hacer tablas con los nombres de los miembros de la familia en el caso de los padres o de los alumnos en el caso de los profesores.

Cada uno se compromete a apuntar en su tabla cualquier cosa que haga otro y le guste.

NOTA: Estas actividades se han extraído del manual de Autoestima de Supernanny.

Están resumidas y son sólo una pequeña muestra que puede ayudar a padres y profesores. Con nuestra imaginación y nuestro esfuerzo inventaremos muchas más y con ello mejoraremos nuestra autoestima y la de nuestros niños.

2. FRASES QUE DEBEMOS EVITAR

- Eres un desordenado
- Siempre estás fastidiando
- No vas a llegar a ningún sitio
- Estoy harta/o de ti
- Aprende de tu hermano
- Siempre te estás peleando
- Apártate de mi vista, no quiero verte
- Eres un mentiroso
- No sé cuando vas a aprender
- No me quieres nada
- Te vas a quedar sin amigos
- Eres un desastre
- Eres un vago

3. FRASES PARA PROMOVER UNA ADECUADA AUTOESTIMA

- Sabes que te quiero mucho
- Te felicito
- Qué sorpresa me has dado
- Si necesitas algo te ayudo
- Sé que lo harás
- Muy bien, has sido capaz de hacerlo
- Yo sé que eres bueno, no dudo de tu buena intención
- Así me gusta, lo has hecho muy bien
- Estoy muy orgulloso de ti
- No te preocupes, la próxima vez lo harás mejor

4. BIBLIOGRAFÍA SOBRE AUTOESTIMA

- * ¡Eres genial tal como eres! Elizabeth Hartley Brewer. Ed: Debolsillo
- * La autoestima de tu hijo. Michelle Borba. Ed: Paidós
- * Un niño seguro de sí mismo. Cómo reforzar la autoestima de su hijo. Paola Santagostino
- * Cuentos para delfines. Autoestima y crecimiento personal. La didáctica del ser. Badillo, R.M. Ed: Narcea 2000