



# Recrea Familia

Psicopedagogía

## OBJETIVO

**Qué el niño, niña, adolescente y adulto identifique y aprecie sus fortalezas personales y su capacidad de aprender y superar retos.**



# TEMAS



Psicopedagogía

## Soles y Nubes

**Actividades para estimular la autoestima de los participantes**



## ACTIVIDAD 1: Desarrollo

|                    |  |
|--------------------|--|
| Dimensión          | AUTOCONOCIMIENTO   |
| Habilidad          | AUTOESTIMA   |
| Indicador de logro | IDENTIFICA Y APRECIA SUS FORTALEZAS PERSONALES Y SU CAPACIDAD DE APRENDER Y SUPERAR RETOS. |

### MATERIAL:

Hojas con frases

DURACIÓN: 20 MINUTOS

### SE LE DA UNA HOJA CON LAS SIGUIENTES FRASES:

“ESTO ES MUY DIFÍCIL, NO LO PUEDO HACER”  
“LO VOY A INTENTAR”  
“SEGURO QUE ESTA VEZ LO CONSIGO”  
“TODO ME SALE MAL”  
“POR MI CULPA, MIS PAPÁS SE ENFADAN”  
¡QUÉ BONITO ESTÁ QUEDANDO!  
“SEGURO QUE ME VOY A EQUIVOCAR OTRA VEZ”  
“VOY A VER SI JUEGO CON LOS NIÑOS”  
“QUE DIVERTIDO ES APRENDER”  
“A VER SI ME SALE”  
“NO ME VA A SALIR”  
“NADIE VA A JUGAR CONMIGO”  
“CUÁNTAS COSAS BONITAS ME PASAN...”

Se les pide al participante que dibuje una nube o un sol al lado de cada frase según les parezca negativa o positiva.

Hacemos una puesta en común de los resultados y los comentamos. después intentamos encontrar otra que sería positiva.

## ACTIVIDAD 2:

### Comunidad de Diálogo



Explicamos que no son las cosas las que nos afectan, sino nuestra forma peculiar de verlas, lo que “nos decimos a nosotros mismos” sobre lo que nos sucede. Enseñar a las y los niños a ser más optimistas es una forma de ayudarles a enfrentarse mejor a la vida.

¿Qué les ha parecido? ¿Cómo te has sentido? ¿Qué sensaciones tuviste cuando leíste las frases? ¿Te identificaste?

## PRODUCTOS

Intentamos buscar un compromiso por acuerdo mutuo y si esto no es posible, les sugerimos el compromiso de: Fijarnos en las cosas que pensamos ¿son positivas o negativas?

Cuidarnos a nosotros mismos porque valemos mucho.

## ACTIVIDAD 3:

### Evaluación



Recrea  
Familia

- ❑ EL ADULTO QUE DIRIJA LA DÍNAMICA DEBERÁ PONER ATENCIÓN EN LAS HOJAS DONDE ÉL O LOS PARTICIPANTES DIBUJEN LA CANTIDAD DE NUBES QUE SE ESTEN DANDO.
- ❑ PONIENDO ENFASIS EN QUE A MAYOR CANTIDAD DE NUBES MÁS BAJA ES LA AUTOESTIMA, POR LO QUE SE RECOMIENDA TRABAJAR CON FRASES POSITIVAS.
- ❑ RESALTANDO LAS CUALIDADES DEL PARTICIPANTE.
- ❑ VALORAR DE FORMA ADECUADA SUS LÓGROS Y PRÓGRESOS.
- ❑ EVITAR ETIQUETAR CON NOTACIONES NEGATIVAS.



