



### LUEGO DE VER EL CUENTO ANIMADO

“EVAISTO EL MAGO” DE DARÍO NUDLER.

RESPONDAN LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

- ¿Qué siente Evaristo al no meter el gol y tirar la pelota afuera?
- ¿Cómo se comportaron sus compañeros ante esta situación?
- ¿Qué hicieron sus mejores amigos?
- ¿Para que Evaristo quiso hacer un curso de magia?
- ¿Qué hicieron los padres de Evaristo cuando les pidió hacer un taller de magia para niños?
- ¿Qué trucos aprendió a hacer Evaristo?
- ¿Qué actitudes tuvieron sus compañeros al disfrutar de los shows de magia de Evaristo? ¿Cambiaron su forma de tratarlo?
- ¿Qué opinás del mensaje que llevó Fidel a Evaristo?
- ¿Evaristo, tenía mala suerte o poca confianza en sí mismo?
- ¿Pudo superarlo? ¿Cómo lo hizo?
- ¿Quién crees que hizo el primer gol?
- ¿Qué magos famosos conocés?
- Realicen una lista de todas las actitudes positivas que tuvo Evaristo y sus amigos.
- Realicen un relato de alguna situación parecida vivida en la escuela.



# ANIMACIÓN A LA LECTURA

PARA TRABAJAR EN EL AULA:

“LA AUTOESTIMA”



**MUTUAL DOCENTE**  
**AMCDA**

## **Animación a la Lectura**

### **Actividades para trabajar sobre la autoestima.**

### **Trabajo acerca del cuento animado “EL MAGO EVARISTO”, de Darío Nudler**

#### **FUNDAMENTOS:**

Hay cosas en la vida que no pueden dejarse al azar, una de ellas es la autoestima de nuestros hijos/as o alumnos/as.

A veces, es fácil notar cuándo los niños parecen sentirse bien consigo mismos y cuándo no. Normalmente, describimos esta idea de sentirse bien con uno mismo como "autoestima."

#### **Los niños con una buena autoestima:**

- Se sienten valorados y aceptados.
- Se sienten seguros.
- Se sienten orgullosos de lo que son capaces de hacer.
- Piensan cosas buenas sobre sí mismos.
- Creen en ellos mismos.

#### **Los niños con baja autoestima:**

- Son críticos y duros consigo mismos.
- Sienten que no son tan buenos como otros niños.
- Piensan en las veces que fracasan más que en las que tienen éxito.
- Carecen de confianza.
- Se dudan de que puedan hacer las cosas bien.

## **POR QUÉ ES IMPORTANTE LA AUTOESTIMA**

Los niños que se sienten bien con ellos mismos tienen la confianza necesaria para probar cosas nuevas. Es más probable que hagan su mayor esfuerzo. Se sienten orgullosos de lo que son capaces de hacer. La autoestima ayuda a los niños a aceptar los errores. Los ayuda a volver a intentar, incluso si fracasan la primera vez. Como resultado de esto, la autoestima ayuda a los niños a tener un mejor desempeño en la escuela, en el hogar y con los amigos.

Los niños con baja autoestima se sienten inseguros de sí mismos. Si creen que otros no los aceptan, es probable que no se integren. Tal vez, permitan que otras personas los traten mal. Quizás les cueste mucho defenderse. Probablemente, se rindan con facilidad o ni siquiera intenten. Los niños con baja autoestima tienen dificultad para aceptar cuando cometen un error, pierden o fracasan. Como resultado, tal vez no se desempeñen tan bien como podrían hacerlo.

## **CÓMO SE DESARROLLA LA AUTOESTIMA**

La autoestima comienza cuando los niños son bebés. Se desarrolla lentamente a lo largo del tiempo. Puede comenzar simplemente porque el niño se siente seguro, amado y aceptado. Puede comenzar cuando un bebé recibe atención positiva y cuidado amoroso.

A medida que los bebés crecen y se convierten en niños, son capaces de hacer algunas cosas sin ayuda. Cuando pueden usar sus nuevas habilidades, se sienten bien con ellos mismos. Su autoestima crece cuando los padres les prestan atención, los dejan probar cosas, les sonrían y les demuestran su orgullo.

A medida que los niños crecen, su autoestima también puede crecer. Cada vez que los niños prueban cosas, hacen cosas y aprenden cosas, puede convertirse en una oportunidad para aumentar la autoestima. Esto puede ocurrir cuando los niños hacen lo siguiente:

- Avanzan hacia un objetivo.
- Aprenden cosas en la escuela.
- Hacen amigos y se llevan bien.
- Aprenden habilidades: música, deportes, arte, cocina y habilidades técnicas.
- Practican sus actividades favoritas.
- Ayudan, dan o son amables.
- Reciben elogios por sus buenas conductas.
- Se esfuerzan por hacer algo.
- Hacen las cosas en las que son buenos y disfrutan.
- Son incluidos por otros.
- Se sienten comprendidos y aceptados.
- Reciben un premio o una buena nota que saben que se han ganado.
- Cuando los niños tienen una buena autoestima, se sienten seguros, capaces y aceptados por lo que son.

### **CÓMO PUEDEN FOMENTAR LA AUTOESTIMA LOS PADRES**

Todos los niños son diferentes. Algunos niños tienen más facilidad que otros para hacer crecer su autoestima. Y algunos niños se enfrentan con cosas que pueden reducir su autoestima. Pero incluso si un niño tiene una baja autoestima, es posible elevarla.

Estas son las cosas que los padres o docentes pueden hacer para ayudar a los niños a sentirse bien con ellos mismos.

- Ayude a los niños a aprender a hacer cosas. A cualquier edad, hay cosas nuevas que un niño puede aprender. Incluso durante su primera infancia, aprender a sostener una taza o dar los primeros pasos provocan una sensación de dominio y placer. Cuando crece puede hacer cosas como aprender a vestirse, leer o andar en bicicleta y son oportunidades para hacer crecer la autoestima.
- Cuando les enseñe a los niños cómo hacer las cosas, muéstreles y ayúdelos al principio. Después, deje que ellos hagan lo que puedan, incluso si cometen errores. Asegúrese de que su hijo tenga la posibilidad de aprender, intentar y sentirse orgulloso. No haga que los nuevos desafíos sean muy fáciles ni muy difíciles.
- Elogie, pero hágalo prudentemente. Por supuesto, es bueno elogiar a los niños. Su elogio es una forma de mostrarle que está orgulloso. Pero algunas maneras de elogiar a los niños pueden ser contraproducentes.

### **ESTA ES LA MANERA DE HACERLO BIEN:**

**No lo elogie excesivamente.** Cuando un elogio no se siente ganado, no suena convincente. Por ejemplo: decirle a un niño que ha jugado un gran juego cuando él sabe que no lo ha hecho, se siente vacío y falso. Es mejor decir: "Sé que no fue tu mejor partido, pero todos tenemos días malos.

Estoy orgulloso de que no te hayas rendido". Súmele un voto de confianza: "Mañana seguramente lo harás mejor".

**Elogie los esfuerzos.** Evite enfocar el elogio en los resultados (como obtener una excelente calificación) o en cualidades específicas (como ser inteligente o deportista). Por el contrario, la mayoría de sus elogios deben ser por el esfuerzo, el progreso y la actitud. Por ejemplo: "Estas trabajando arduamente en aquel proyecto", "Estás mejorando más y más en estos exámenes de ortografía", "Estoy orgulloso de ti por practicar piano; realmente has sido muy perseverante." Con este tipo de elogios, los niños se esfuerzan por las cosas, trabajan por los objetivos y lo intentan. Cuando un niño hace esto, es más probable que triunfe.

**Sea un buen modelo de conducta.** Cuando usted se esfuerza en las tareas cotidianas (como rastrillar las hojas, hacer una comida, lavar los platos o lavar el auto), está dando un buen ejemplo. Su hijo aprende a esforzarse en hacer las tareas del hogar, ordenar sus juguetes o hacer la cama.

**Demstrar una actitud adecuada, también es importante.** Cuando realiza las tareas alegremente (o al menos sin refunfuñar o quejarse), usted le está enseñando a su hijo a hacer lo mismo. Cuando evita hacer las tareas a las apuradas y se siente orgulloso por un trabajo bien hecho, le enseña a su hijo a hacer también lo mismo.

**Prohíba la crítica cruel.** Lo que los niños escuchan acerca de sí mismos en boca de otros se convierte fácilmente en lo que ellos sienten de sí mismos. Las palabras crueles ("¡Eres tan vago!") son dañinas y nada motivadoras. Cuando los niños escuchan mensajes negativos acerca de sí mismos, su autoestima resulta dañada. Corrija a los niños con paciencia. Concéntrese en lo que quiere que hagan la próxima vez. Cuando sea necesario, demuéstreles cómo hacerlo.

**Enfóquese en las fortalezas.** Preste atención a lo el niño hace bien y disfruta. Asegúrese de que tenga oportunidades de desarrollar estas fortalezas. Concéntrese más en las fortalezas que en las debilidades si desea ayudar a los niños a sentirse bien con ellos mismos. Esto también mejora su comportamiento.

**Permita que los niños ayuden y den.** La autoestima crece cuando los niños logran ver que lo que hacen es importante para otros. Los niños pueden ayudar en la casa, hacer un proyecto de servicio en la escuela o hacerle un favor a un hermano. Los actos amables y la ayuda pueden fomentar la autoestima y otros sentimientos positivos.

**Demuestre su amor incondicional.** El niño debe saber que le quieres con un cariño incondicional, que no depende de las notas que saque en el cole, de lo bien que se le de el fútbol. Sentir que forma parte de una familia que le ama y lo respeta, con la que se puede comunicar, le aporta la seguridad necesaria para enfrentarse al mundo y para abrirse a los demás.

**Fomenta el diálogo positivo interno.** Cada vez que el niño rechace una tarea con un "es que no puedo, no sé hacerlo", ayúdale guiándole y animándole. Cuando lo consiga, felicítale por el logro y pídele que él haga lo mismo en voz alta "he podido hacerlo".

**Huye de las etiquetas.** "Eres lento", "Mira que eres feo"... Si una y otra vez le repites que es lento, terminará creyéndoselo y reaccionando en consecuencia. No le humilles y evita los gritos y las críticas delante de los hermanos o los amigos.

## **ACTIVIDADES PARA TRABAJAR CON LOS NIÑOS LA AUTOESTIMA**

### **1- LA FOR DE LA AMISTAD:**

Con esta actividad potenciamos la autoestima en los niños y a la vez mejoramos su autoconcepto. Además aprenderán a reconocer las cualidades buenas que hay en ellos y en los demás. Fomentaremos también la amabilidad, el vínculo afectivo y la conexión entre los participantes.

Repartimos una cartulina u hoja de papel en blanco a cada participante y les animamos a dibujar en ella una flor tipo margarita, con unos 5-6 pétalos. En el centro de la flor cada uno debe escribir su nombre.

Para empezar cada uno debe escribir en un pétalo de su propia flor alguna cualidad o habilidad positiva que crea que posee, algo que le guste de sí mismo, algo que se le dé bien o algo de lo que esté orgulloso. Evitar halagos al físico.

A continuación se pasa la hoja al participante sentado a la derecha y ahora es este quien debe escribir algo positivo sobre la persona a quien pertenece la flor. Seguiremos pasando la hoja hasta que estén todos los pétalos rellenos.

Cada uno recoge su flor y lee lo que los demás aprecian de él o ella. Podemos comentar si nos reconocemos en las cualidades o habilidades que los otros nos han hecho ver.

Luego podemos recortar la flor, pegarle un palo y "plantarla" en una maceta. Acabamos reflexionando sobre la importancia de "regar" a diario nuestra flor, amarnos, cuidar nuestra autoestima, trabajar nuestras habilidades, etc.

### **2- AFIRMACIONES POSITIVAS:**

Las afirmaciones positivas son una herramienta muy útil para combatir la baja autoestima.

Se trata simplemente de escribir varias frases positivas sobre uno mismo y repetirlas a diario hasta que se interiorizan.

Escribir metas para el futuro, es decir aquello que queremos conseguir. Y se escriben siempre de forma positiva y alentadora. Por ejemplo: "soy capaz de aprobar el examen de matemáticas", "mejoro cada día porque me esfuerzo", "cada día leo mejor porque practico cada noche"...

Ayuda al niño/a a escribir sus frases y recuérdale que se las repita un par o tres de veces al día, mejor si es delante del espejo.

### **3- MENSAJES YO:**

Parte esencial de la autoestima es el amor propio y ser capaz de expresar lo que deseamos sin dañar al otro (ser asertivo).

Los "mensajes yo" son una gran herramienta para ello pues son la base de una comunicación no violenta y, por tanto, más efectiva.

Podemos explicarle al niño/a que frente a una situación complicada o conflicto con otra persona puede expresar lo que siente o necesita con la fórmula:

"Cuando tú..... me siento..... porque..... y lo que me gustaría/necesitaría/desearía es....."

Podemos ayudarle a practicar con algunas situaciones imaginadas pero que suelen ser frecuentes, por ejemplo:

- Un compañero de clase miente sobre ti diciendo que has copiado en el examen.
- Tu hermano te ha agarrado algo sin permiso.
- Le has prestado un libro a un amigo y no te lo devuelve pese a que se lo has pedido muchas veces y sabe que lo necesitas.
- Estás leyendo y tu hermana no deja de molestarte.
- Unos compañeros hablan y no te dejan seguir la clase.

#### 4- LA SILLA CALIENTE.

Un alumno se sienta en una silla y el resto va pasando por delante diciéndole qué le gusta de él o ella, o qué le hace sentir bien. "Vemos cómo algunos se ruborizan o se sienten incómodos; no están acostumbrados a que les digan cosas positivas", constatan desde el equipo de Afectiva.

#### 5- REPARTO DE ESTRELLAS.

Los niños se sientan en el suelo, en círculo. El maestro dice algo positivo de cada uno al tiempo que le entrega una estrella de papel o pegatina. A lo largo de la sesión, cada niño debe decir algo positivo de los compañeros que tiene a ambos lados mientras les entrega una estrella. "Lo fundamental es pensar en lo que decimos a los demás, lo que nos dicen y lo que sentimos".

#### 6- CARTA A UNA PERSONA MUY QUERIDA.

La actividad consiste en escribirte a ti mismo una carta describiéndote en tercera persona. Se dejan 20 minutos para completarla.

Tras ese espacio, se le pregunta a la persona cómo se ha sentido y qué ha aprendido de ellos mismos.

"Tengo muchas ganas de que llegue el viernes porque te voy a presentar a una persona a la que quiero mucho. Se llama (aquí escribe tu nombre)..... y es (describe las características físicas, psicológicas y sociales positivas tuyas que te gustan).

A continuación, sigue describiéndote en tercera persona como si la carta la escribiera una persona que te quiere mucho.

Lo que más me gusta de él/ella es que .....  
Algunas de las personas que más le quieren son.....  
De lo que más orgullos@ se siente es.....

Lo que necesitaría para sentirse más a gusto consigo mism@ y con más autoestima es dejar de.....

**Termina escribiendo textual el siguiente párrafo:** "Yo creo que se sorprendería si supiera lo importante y especial que es para mí, porque la verdad es que es la persona con la que tengo la relación más estimulante, apasionante y duradera de mi vida."