



Autoestima

| | | |
|--------------------|------------------------|-----------|
| | PERSONAL SOCIAL | Tema |
| | | 05 |
| Tema Autoestima | | |

| COMPETENCIA | CAPACIDAD | DESEMPEÑO ESPECÍFICO | INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN |
|---------------------------------|--|--|--|
| Construye su identidad | Se valora a sí mismo. | Describe frases que le permiten mejorar su autoestima, sus metas- , manifiesta que estas lo hacen una persona única y valiosa que forma parte de una comunidad familiar y escolar | Rúbrica de competencia Construye su identidad |
| PROPÓSITO DE APRENDIZAJE | Describe frases, que le permiten mejorar su autoestima, sus metas- , manifiesta que estas lo hacen una persona única y valiosa por medio de un afiche | | |
| EJE | <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuidado de la salud 2. Convivencia en el hogar y en la escuela. | | |

* Lee este afiche y recuerda:



IMPORTANTE:

Tener autoestima permite:

- Buen rendimiento _____.
- Nos ayuda a mantener una buena relación _____.
- A ser mejores _____.

2. Completa los espacios en blanco para que logres manifestar que tus características personales te hacen una persona única y valiosa.

- a) El color de tus ojos son: _____
- b) Tu comida preferida es: _____
- c) Te enojas cuando: _____
- d) Te alegras cuando: _____
- e) Te pones triste cuando: _____
- f) Tu contextura es: _____
- g) El color de tu piel es: _____



¿Qué cosas valoras de ti?

Teniendo en cuenta lo visto con anterioridad marca solo las frases que ayudan a mejorar nuestra autoestima

MI ESFUERZO VALE LA PENA

MIS OJOS, Y MI CABELLO SON BELLOS

NO ME GUSTAN MIS MANOS Y OJOS

DIBUJO MUY HERMOSO

ESTOY ORGULLO DE MI

SOY MUY BUENO HACIENDO LAS COSAS

NO TIENGO NINGUNA CUALIDAD

¡MUY BIEN! HAGO BIEN LAS COSAS

SOY INTELIGENTE

¡YO HAGO MAL LAS COSAS!

SONRIE SIEMPRE

SIEMPRE PARO TRISTE



Te Reto:

Elaborar un afiche creativo con frases que ayuden a mejorar tu autoestima.

Primero, elabora una lista de máximo 4 frases positivas.

1.
2.
3.
4.

Luego, de forma creativa, elabora tus afiches con los materiales que tengas en tu casa.

Ten en cuenta el orden, ortografía y la limpieza.
Sube tu trabajo a Cubicol.

Te puede ayudar en tu elaboración:

The image shows two examples of self-esteem posters. The first poster on the left is titled "I Am" and features a central drawing of a girl. It includes several affirmations: "¡Siempre mejorando! Pide ayuda cuando te sientas algo", "¡Inteligente! Estudia mucho y soy bueno resolviendo problemas", "¡Hermosa! Mis diferencias me hacen único y hermoso, por dentro y por fuera.", "¡Yo creo en mí mismo!", and "¡Capaz! No tengo miedo de hacer cosas cuando practico cosas nuevas". Labels with arrows point to the title, the author's name "NOMBRE DE QUIEN LO ELABORA", the affirmations (frases), and the drawing (dibujo).

The second poster on the right is titled "FRASES REAFIRMADORAS DEL AUTOESTIMA" and features a collection of colorful speech bubbles with affirmations: "TE AMO POR SER QUIEN ERES", "CONFÍO EN TI... ¡TU PUEDES!", "ERES UNICO", "ME ENCANTA PASAR EL TIEMPO CONTIGO", "¡EXCELENTE PROGRESO! ¡GRAN TRABAJO!", "ERES GENIAL, CADA DÍA ME SORPRENDES", "TE HAS ESFORZADO MUCHO", and "TU VALES MUCHO". It also includes the author's name "@MIPsicOMAMA" and the website "www.mipsicomama.com". Labels with arrows point to the title, the author's name, the affirmations (frases), and the drawing of children at the bottom (dibujo).