

**TÍTULO DEL VIDEO:** El árbol de la buena persona, desarrolla una buena autoestima #0034

**AUTOR:** Sofía Sierra Vidal

**GRADO:** 1ro a 6to de primaria. De 7 a 13 años

### DESCRIPCIÓN:

En este video se presenta una actividad para reflexionar sobre los valores, logros y cualidades positivas del chico, con el fin de analizar y fortalecer su autoimagen. Es importante comprender que uno no nace con una autoestima positiva o negativa, ésta se desarrolla si se recibe una buena estimulación. La mejor estimulación es la que dan los padres y su ambiente. Si se trata a los chicos con aceptación, cuidado, apoyo, simpatía y comprensión, desarrollan un sentido de valía personal y se irán sintiendo seguros, protegidos, capaces y más felices.

### ÁREAS DE APOYO:

- ✓ Autoestima
- ✓ Comunicación empática
- ✓ Capacidad de observación (yo observador)
- ✓ Seguridad emocional y autoimagen
- ✓ Expresión de sentimientos y emociones
- ✓ Logros
- ✓ TDAH
- ✓ Motivación por crecer

### MATERIAL:

- Video explicativo
- Hojas blancas, 1/4 de cartoncillo ó 1/4 de cartulina o fomi verde, café, amarillo y rojo
- Tijeras, lápiz, Resistol blanco.

### IMPORTANTE:

- ✓ Haz la lista de los valores y logros lo más larga posible.
- ✓ Tomate el tiempo para reflexionar sobre cada logro y el valor que uso para obtenerlo.
- ✓ Refuerza sus cualidades por medio de la retroalimentación positiva y constante.

### EXPLICACIÓN-METODOLOGÍA:

**Primer paso:** junto con el niño, debes hacer una lista de todos sus valores positivos, ya sean cualidades personales (paciencia, valor, tenacidad, perseverancia, creatividad), sociales (simpatía, capacidad para escuchar, presta sus cosas, sincero, leal), intelectuales (memoria,

matemáticas, lectura) o físicos (atractivo, agilidad, deporte). Intenten hacer una lista lo más larga posible.

**Segundo paso:** Una vez acabada la primera lista, elabora otra con todos los logros que haya conseguido en su vida (una medalla en un deporte, diploma, estar en X grado escolar, haber presentado una obra de teatro, controlar su enojo). Es igual si esos logros son grandes o pequeños, lo importante es que se sienta orgulloso de haberlos conseguido. Al igual que antes, reflexiona y apunta todos los que puedas.

**Tercer paso:** Cuando ya tengan las dos listas, dibujen el “ARBOL DE LA BUENA PERSONA”. Con la cartulina café, haz el tronco, las ramas y las raíces. Con la cartulina verde y amarilla haz las hojas, y con la roja, los frutos. Posteriormente pega el tronco del árbol en el cartoncillo y decóralo con las hojas.

**Cuarto paso:** Recorta cada valor (los que apuntaste en la primera lista) y colócalos en las raíces. Si consideran que ese valor es muy importante y le ha servido para lograr grandes metas, colócalo en una raíz gruesa. Si por el contrario, no ha tenido mucha influencia, colócalo en una de las pequeñas.

**Quinto paso:** En los frutos irán colocando, de la misma manera, sus logros (los apuntados en la segunda lista). Pondrán sus logros más importantes en los frutos grandes y los menos relevantes en los pequeños.

**Conclusión:** Una vez que lo hayan terminado platicuen sobre él. Si quieren, pueden enseñárselo a alguien de confianza. Les recomiendo que lo peguen en la recámara del niño para que cada vez que descubra un valor o tenga un logro se lo agreguen, para que así aprenda que él va creciendo y mejorando como persona. Una vez colocado un logro o valor NUNCA se debe quitar, bajo ninguna circunstancia.