

TÍTULO DEL VIDEO: Yo soy mi tesoro: Proceso de Autoestima #0210

AUTOR: Brenda Velázquez Escobar

EDAD Y GRADO: Preescolar a 5to de primaria, 3 a 11 años de edad

DESCRIPCIÓN:

La actividad tiene como objetivo favorecer la autoestima de los niños, recomiendo que la utilicen para niños entre 5 y 7 años. Le van a explicar a su hijo que en esta caja va a guardar sus tesoros, los cuales representan quién es él. Esta actividad está pensada para realizar junto con el chico con el fin de poder platicar sobre los factores que influyen en la autoestima.

ÁREAS DE APOYO:

- ✓ Desarrollo emocional y conductual
- ✓ Autoestima y seguridad emocional
- ✓ Comunicación entre padres e hijos.

MATERIAL:

- ✓ Caja de madera o de cartón
- ✓ Muñequito de fomi o de papel
- ✓ Piedra de río
- ✓ Pintura, pinceles y plumones
- ✓ Resistol
- ✓ Pedrería para decorar cajas
- ✓ Bolsitas de dulces

EXPLICACIÓN Y METODOLOGÍA

Para hacer el tesoro, van a necesitar una caja de madera o cartón, que puedan decorar. Junto con su hijo la pueden pintar, pegarle cosas, colorearla, lo importante es que le den la libertad a su hijo que la haga como a él le guste, ya que esta caja lo va a representar a él.

Posteriormente van hacer un muñequito de fomi o lo pueden hacer de papel. Mientras van haciendo vayan platicando de cómo es físicamente, el color de su cabello, de sus ojos, su boca. Hablen de todas sus cualidades físicas sin hacer muchas alabanzas o exageraciones, eviten por ejemplo el decir que hermosos ojos color café tienes, ya que la imagen real de uno mismo es lo que construye nuestra imagen corporal.

Después van a pintar una piedra de río, la cual se va a llamar la **piedra del poder**. La piedra la van a pintar representando al animal favorito de su hijo y cuando la estén pintando hablan de las cualidades de ese animal y como esas cualidades le ayudan a resolver los problemas o los miedos. Por ejemplo una tortuga tiene diferentes colores verdes, un caparazón bonito, es lenta para caminar pero da pasos seguros, así como cuando resuelves un examen en la escuela y lo haces con cuidado, siguiendo las instrucciones.

Cuando guarden cada objeto les van a decir:

- Este **muñequito** te representa a ti, debes de cuidar tu cuerpo, respetarlo y hacer que los demás lo respeten.
- Esta **piedra de poder** representa tu fuerza, tu fortaleza para enfrentar los problemas, tus miedos, cada vez que te sientas preocupado puedes tomar tu piedra fuertemente entre tus manos y recordar que tú tienes el poder.
- Los **dulces** son tus sentimientos, como el enojo, la alegría el amor y debes de cuidarlos bien, de poner atención y hacerles caso, así como de expresarlos para que los demás sepamos cómo te sientes, por ejemplo cuando estás enojado debes decirnos que estás enojado y explicarnos que provocó que te sintieras así, pero si en lugar de esto avientas cosas, no te voy a poder escuchar ni entender que te pasa.