



Actividades creativas para fortalecer la

AUTOESTIMA



@recursosparaprofesores

www.cristic.com

RECURSOS PARA AYUDAR A NIÑOS Y NIÑAS A VALORARSE, CONOCERSE Y BRILLAR

La **autoestima** se construye desde la infancia, con cada palabra, experiencia y mirada que recibe un niño o niña.

Sentirse querido, capaz y valioso es el primer paso para desarrollar una personalidad segura, resiliente y feliz.

Este dossier recoge **20 actividades diseñadas para trabajar la autoestima** de forma lúdica y significativa, adaptadas a niños y niñas. Cada propuesta invita a mirarse con cariño, descubrir fortalezas, expresar emociones y celebrar lo que nos hace únicos.

Las dinámicas pueden realizarse tanto en el aula como en casa, individualmente o en grupo. Están pensadas para fomentar el diálogo, el autoconocimiento y el reconocimiento mutuo, pilares clave en el **desarrollo emocional**.

Puedes usar estas actividades como parte de un proyecto sobre educación emocional, como recursos puntuales durante el curso o como materiales para acompañar momentos clave del crecimiento.

Recuerda: cada actividad es una oportunidad para sembrar una semilla de confianza. ¡Empecemos a regarlas!

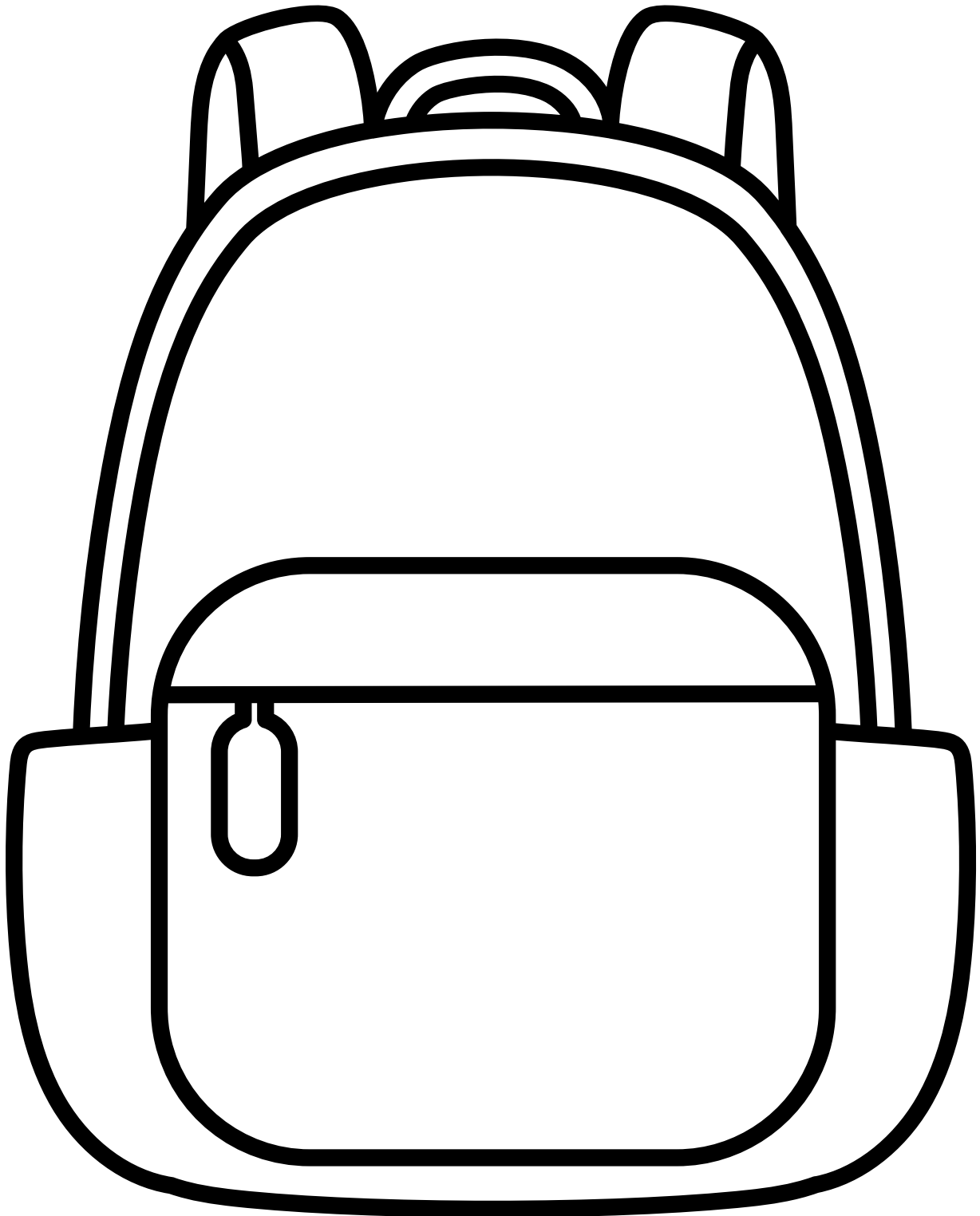


@recursosparaprofesores

www.cristic.com

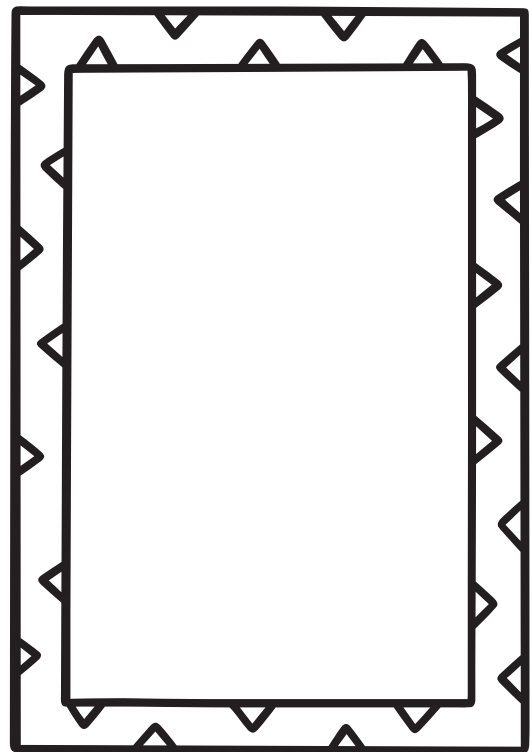
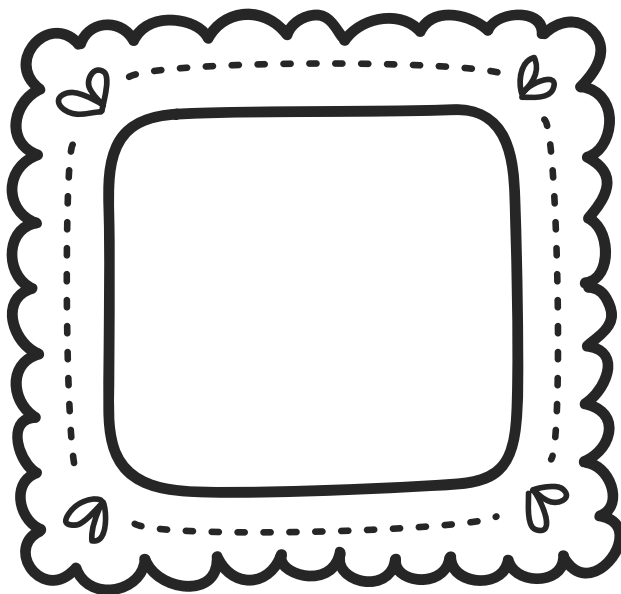
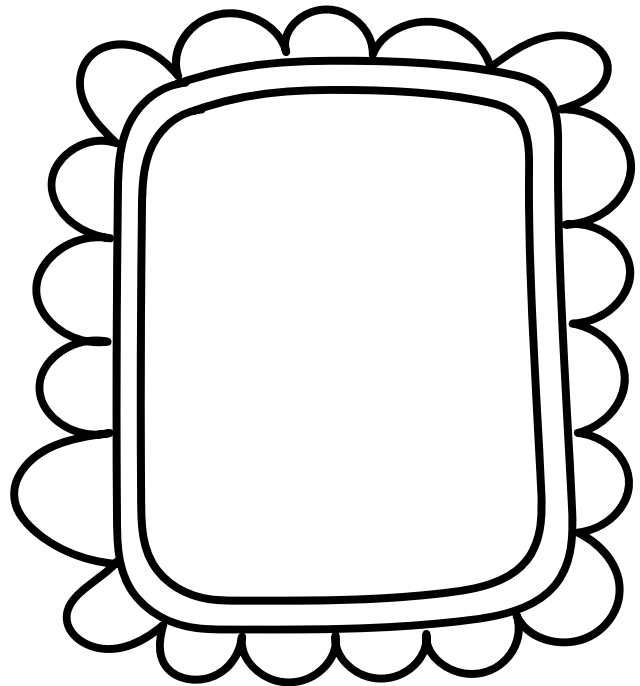
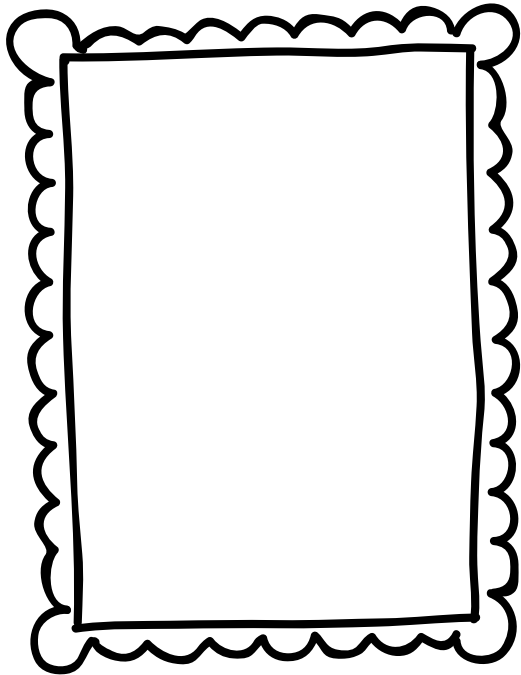
MI MOCHILA DE CUALIDADES

Lleva contigo todo lo bueno que eres.
Escribe o dibuja en la mochila tus cualidades.



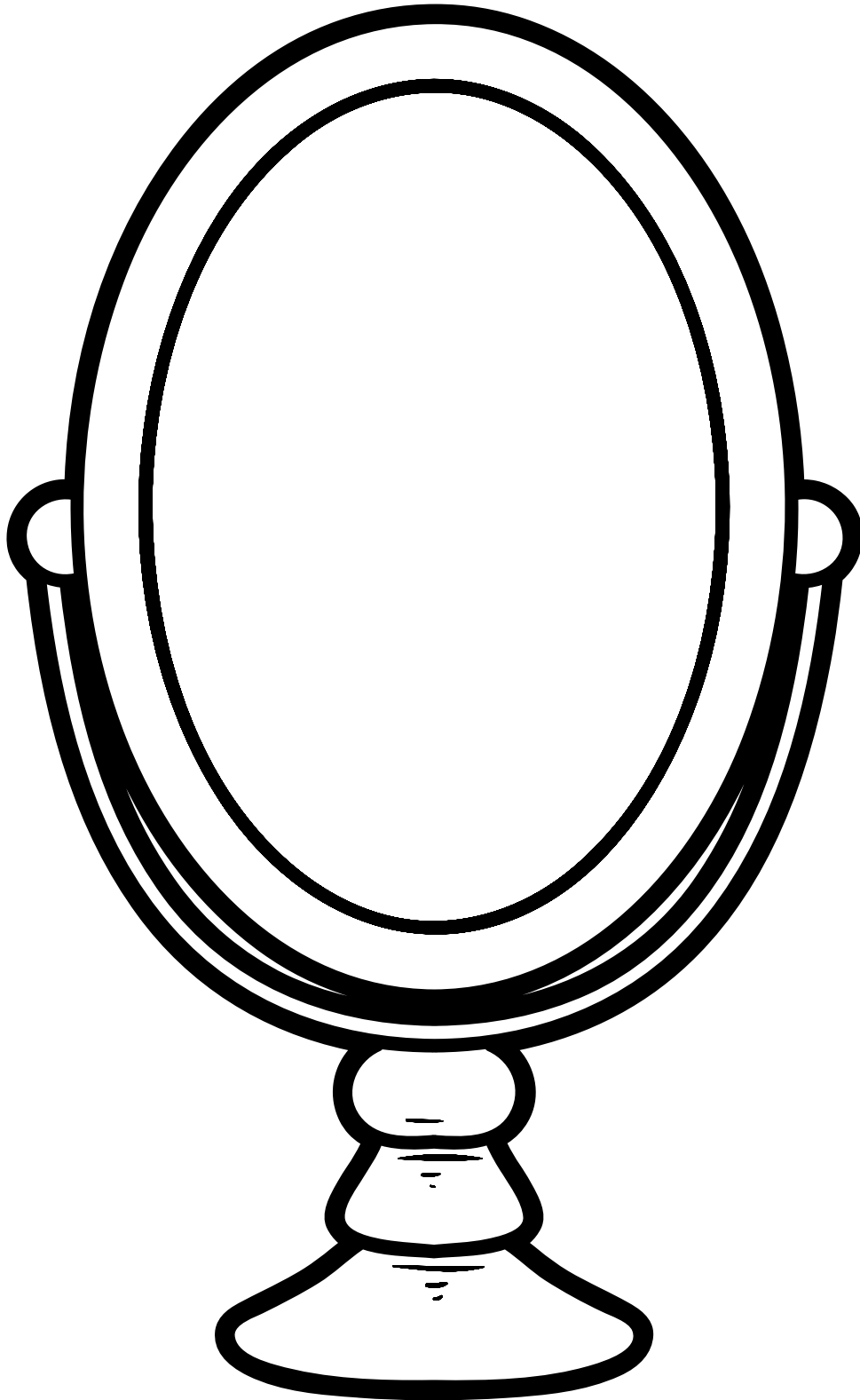
MI RED DE APOYO

Hay personas que me hacen sentir bien. Dibuja o escribe aquellas personas que te apoyan.



EL ESPEJO MÁGICO

Así me veo cuando creo en mí.
Dibuja tu cara feliz y escribe un mensaje bonito.

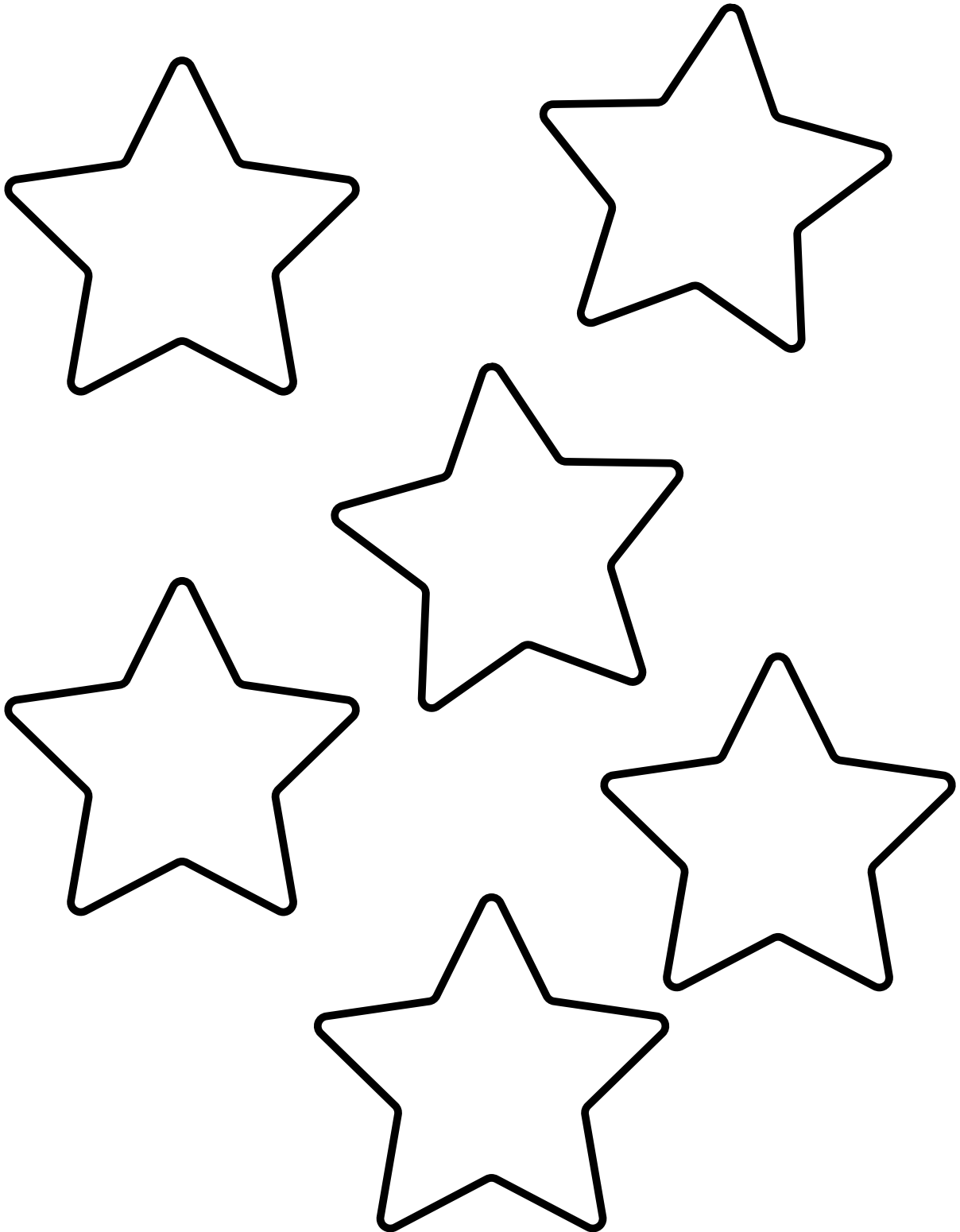


@recursosparaprofesores

www.cristic.com

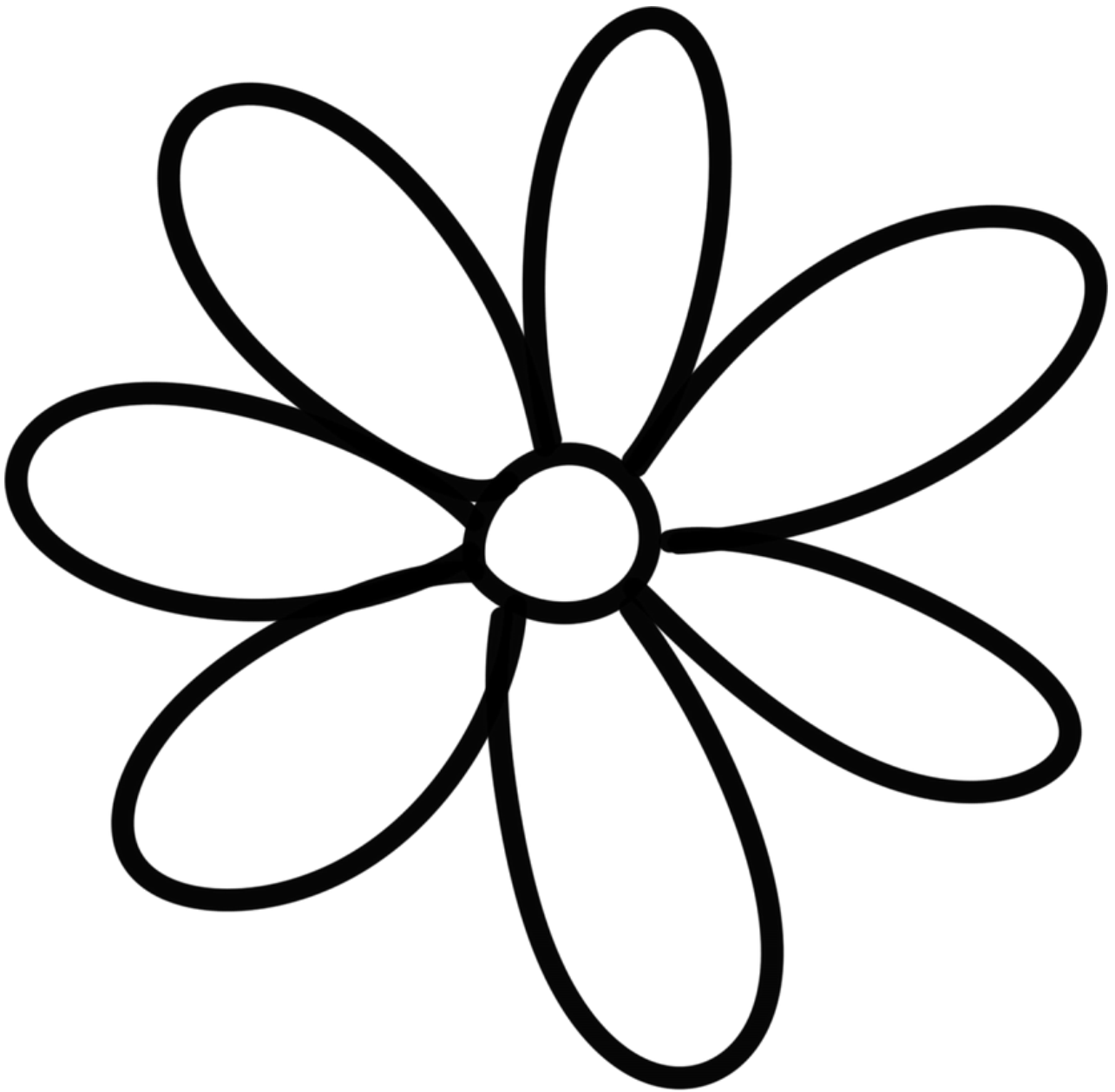
LLUVIA DE ESTRELLAS

Brillo cuando hago lo mejor que puedo.
Escribe logros o talentos en las estrellas.



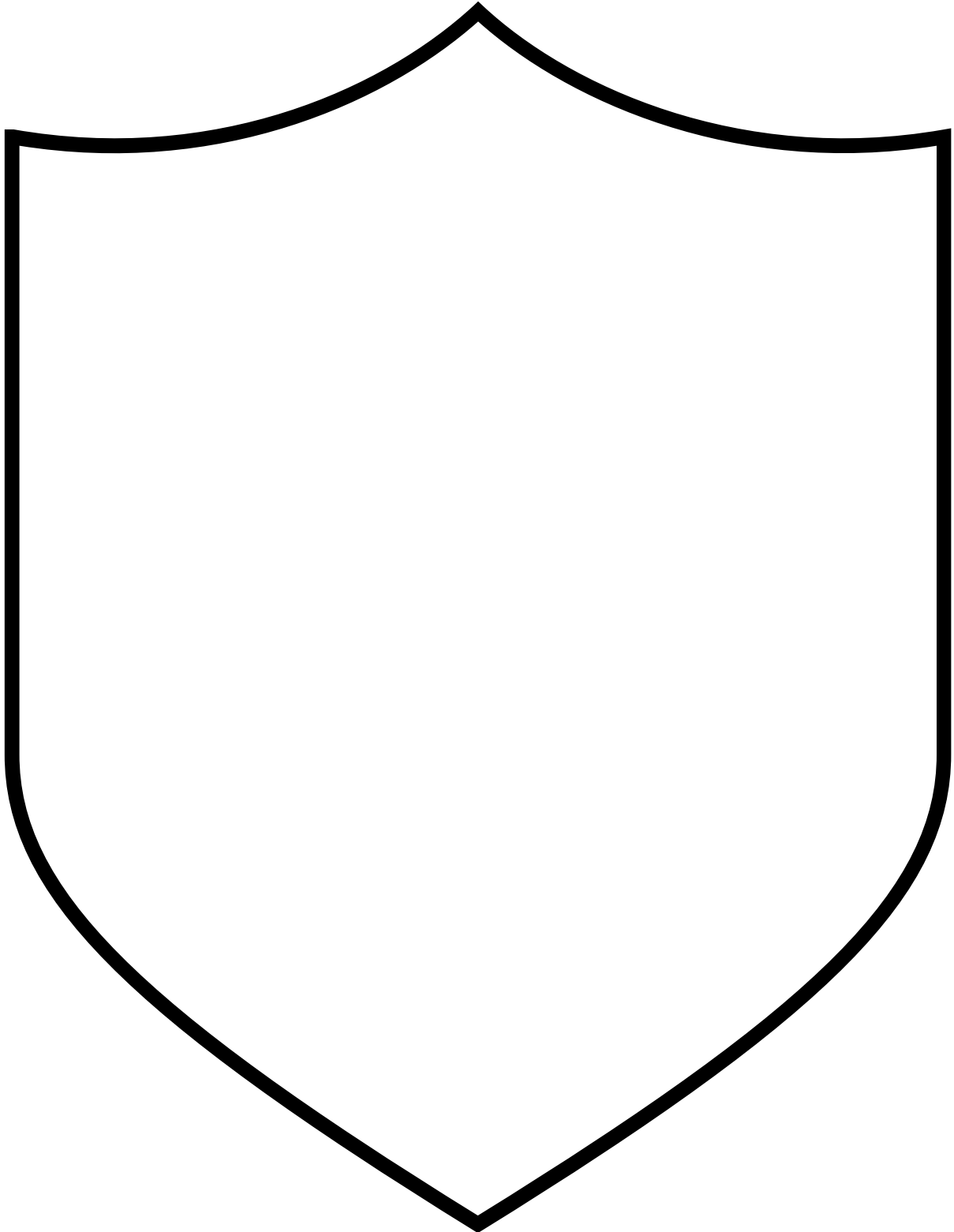
EL JARDÍN DE MI AUTOESTIMA

Cada pétalo representa algo bonito sobre mí.
Escribe una cualidad en cada pétalo.



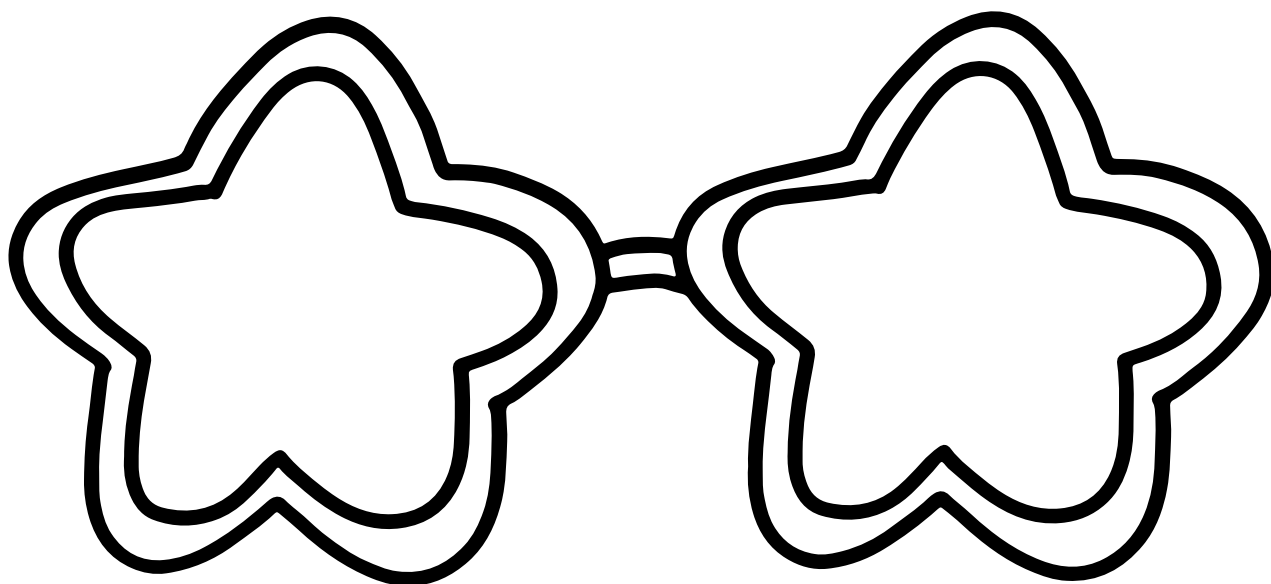
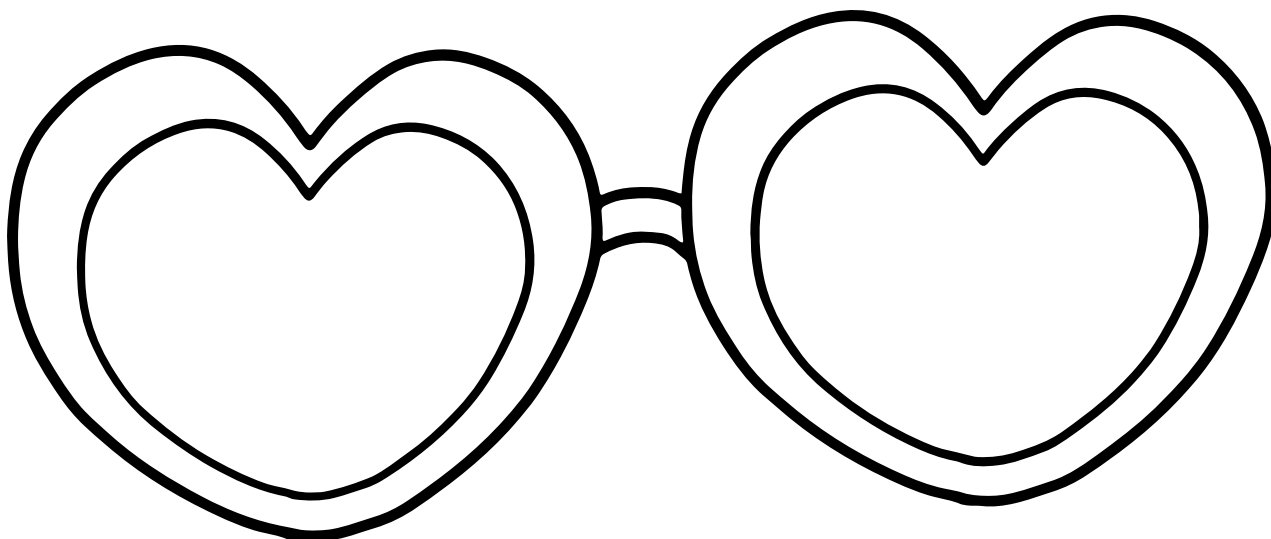
MI ESCUDO DE SUPERHÉROE

Mi fuerza está dentro de mí. Dibuja tu escudo personal con símbolos que te representan.



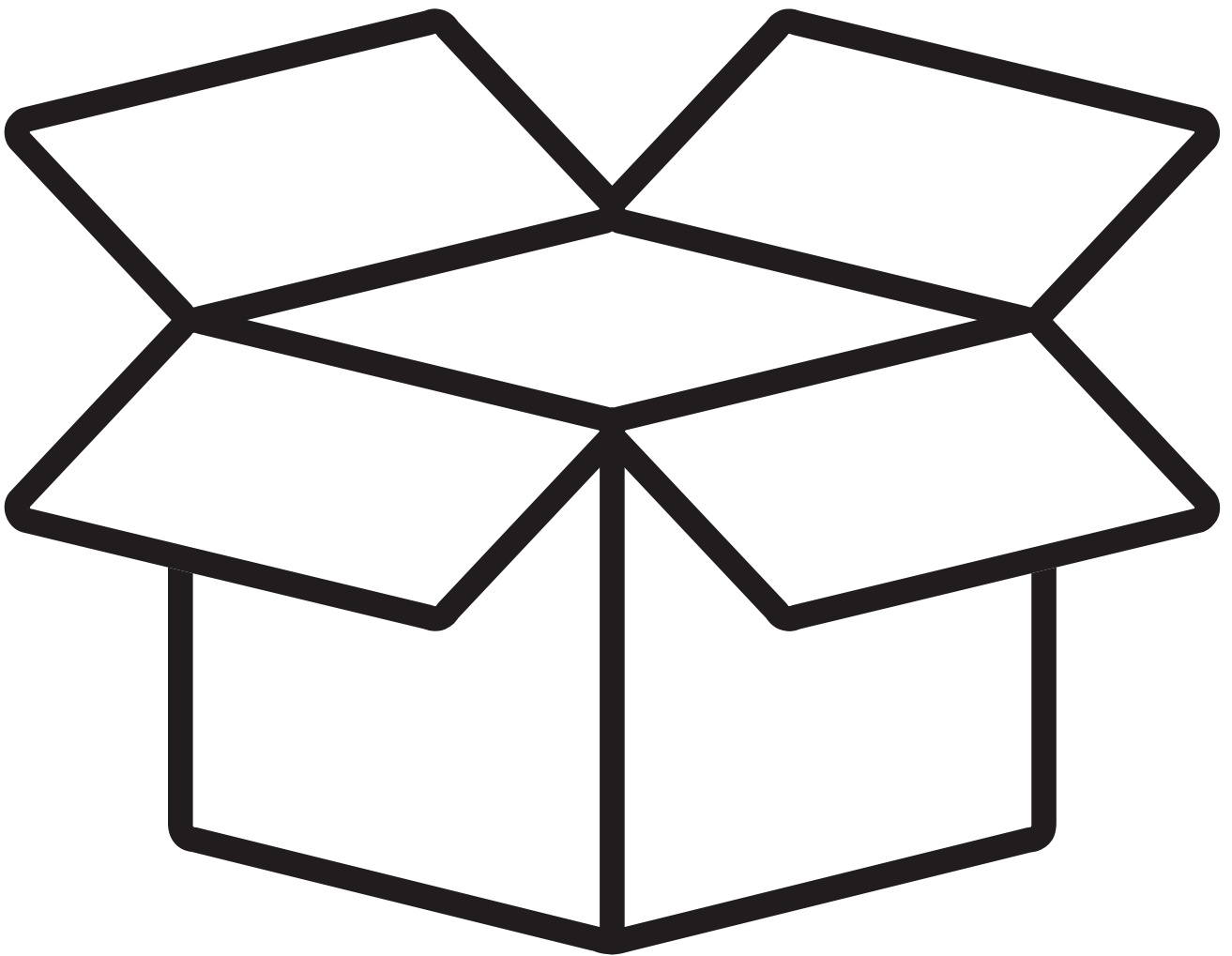
MIS GAFAS ESPECIALES

Elijo cómo ver el mundo que me rodea. Escribe una forma de ver con optimismo, empatía o confianza.



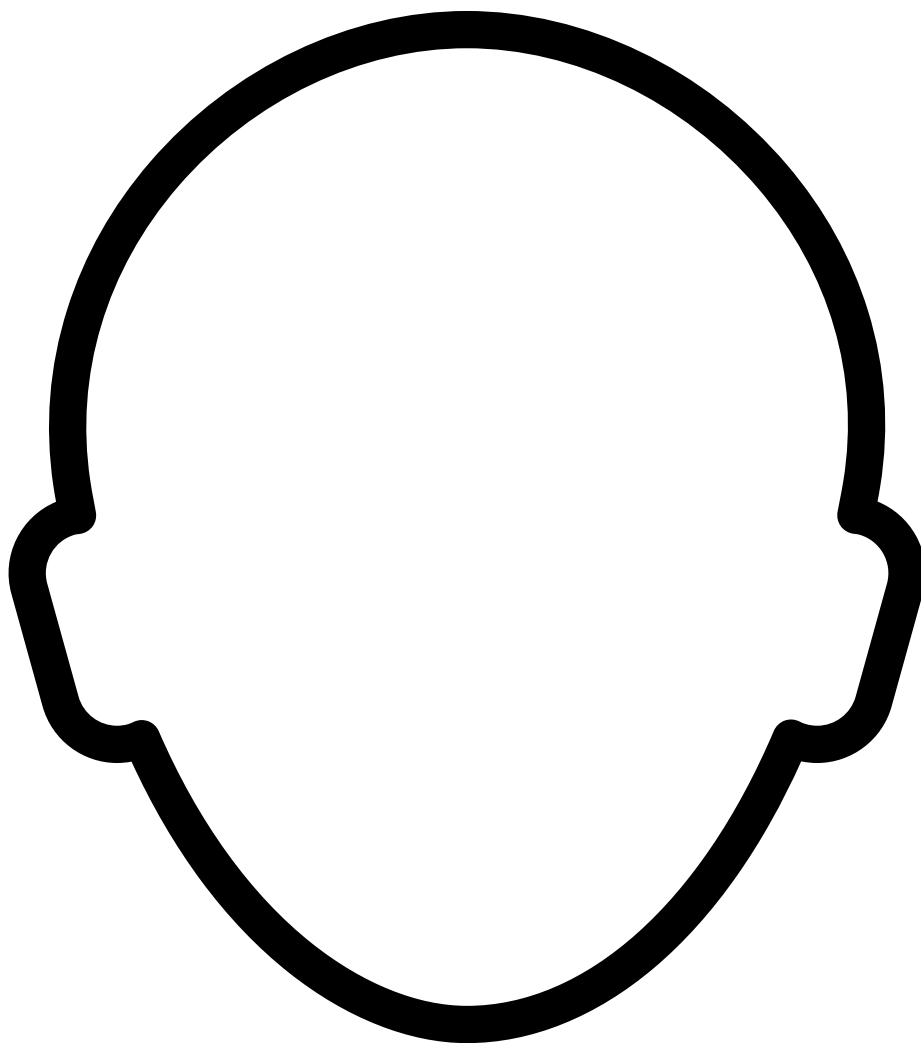
CÁPSULA DEL TIEMPO

Hoy escribo lo que me hace sentir bien.
Guarda en esta cápsula 3 recuerdos felices.



MI RETRATO CON PALABRAS

Así soy por dentro y por fuera. Dibuja tu cara y escribe adjetivos alrededor.



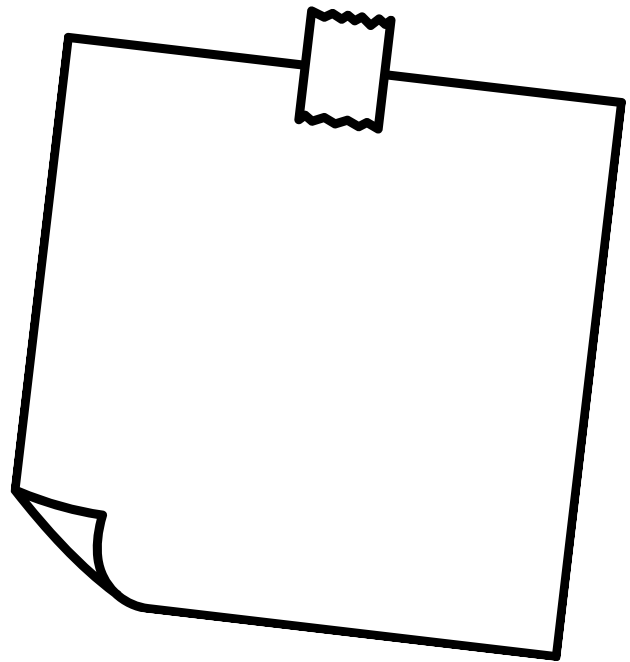
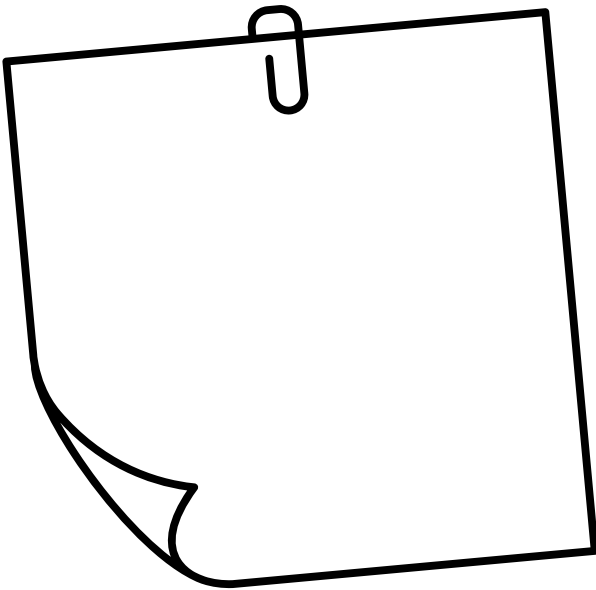
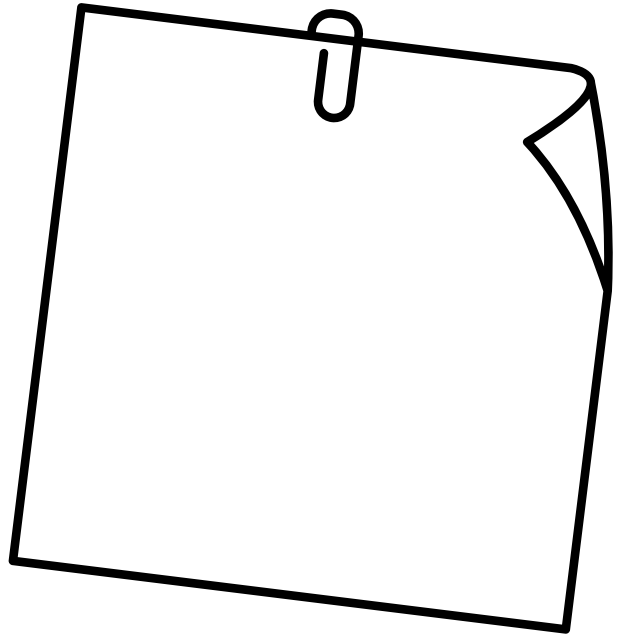
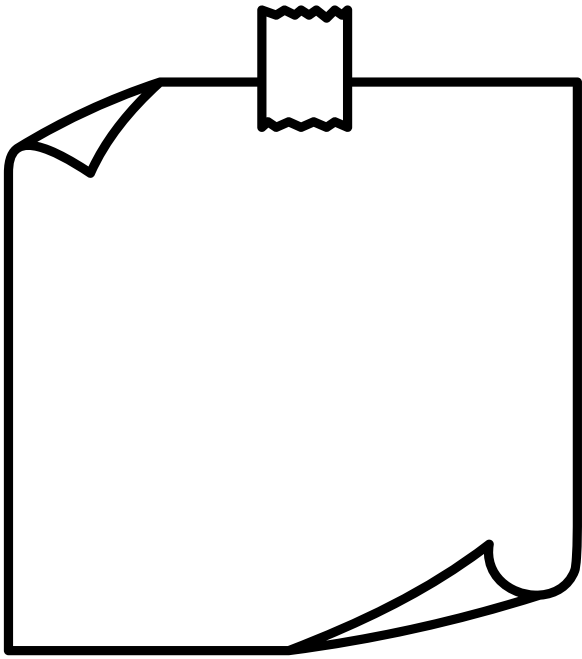
MIS PASOS VALIENTES

He hecho cosas que me daban un poco de miedo.
Escribe dentro de las huellas algo que superaste..



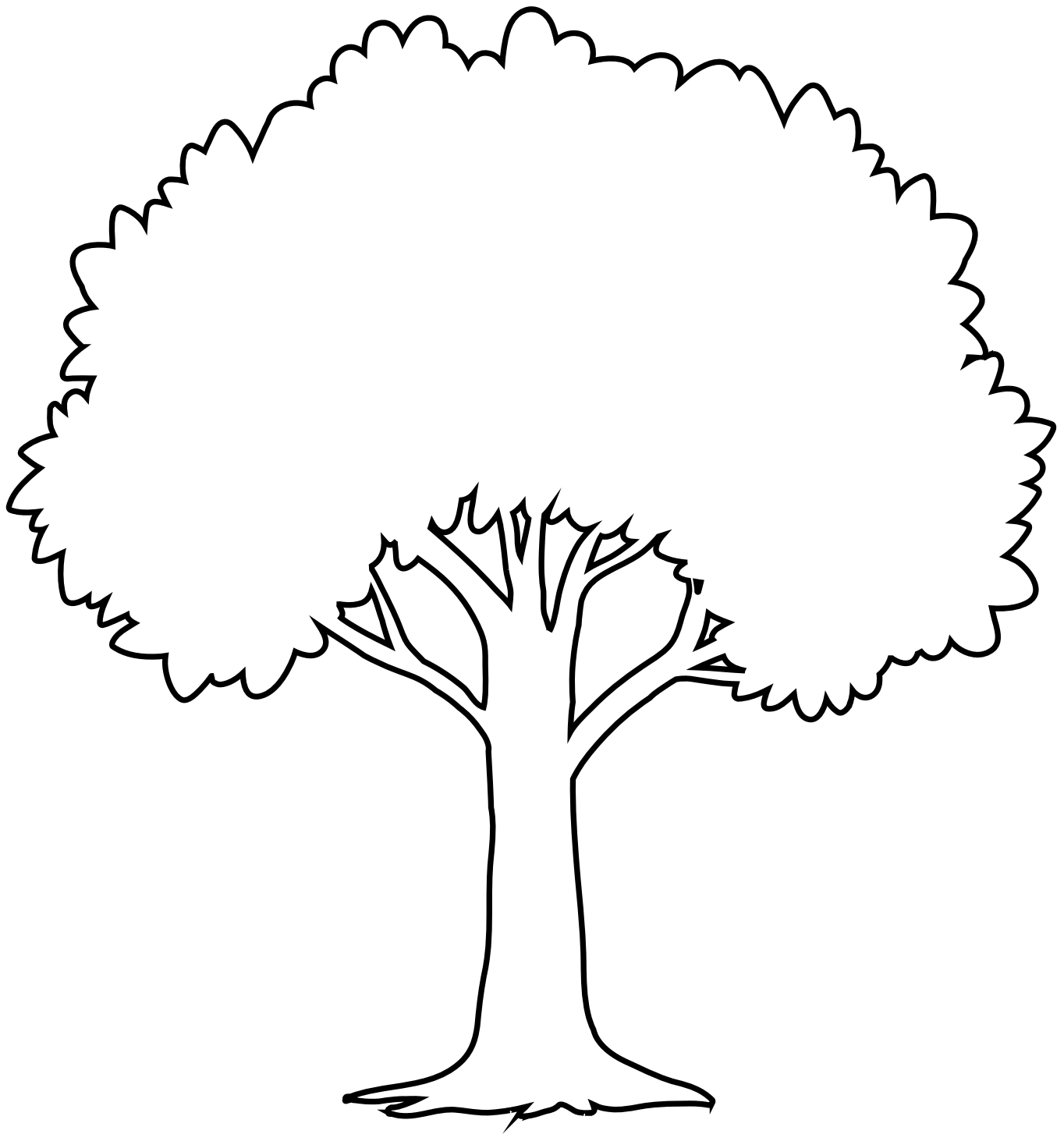
TARJETAS DE ÁNIMO

Palabras bonitas que puedo decirme cada día.
Escribe frases que te hagan sentir fuerte.



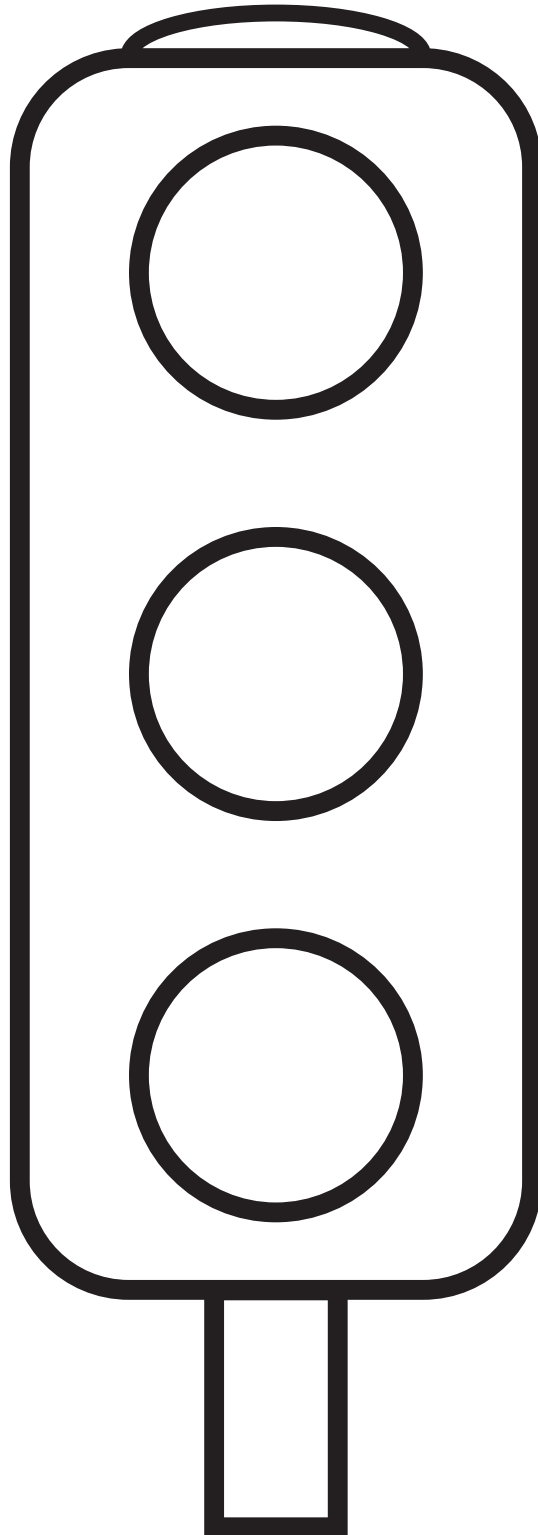
EL ÁRBOL DE MIS LOGROS

Cada hoja guarda algo que he conseguido.
Escribe en las hojas logros grandes o pequeños.



EL SEMÁFORO DE MIS EMOCIONES

Aprendo a aceptar lo que siento. Escribe emociones que has sentido en rojo, amarillo y verde.

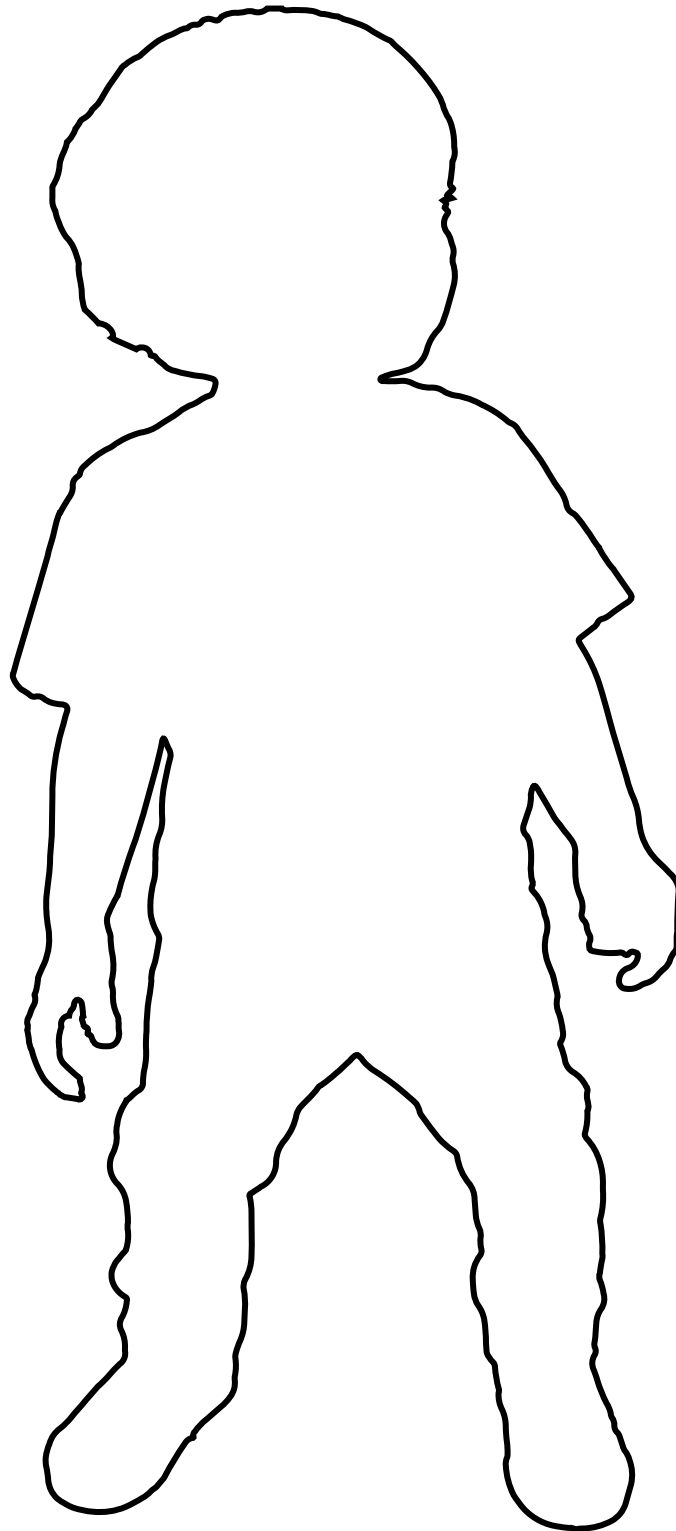


@recursosparaprofesores

www.cristic.com

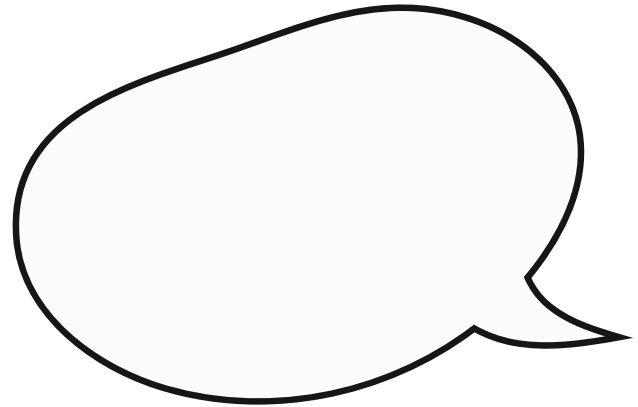
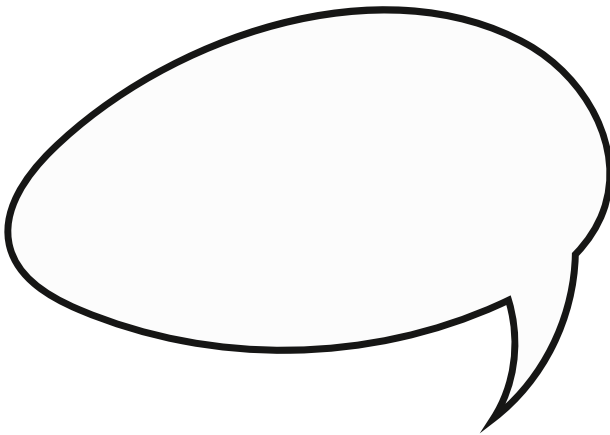
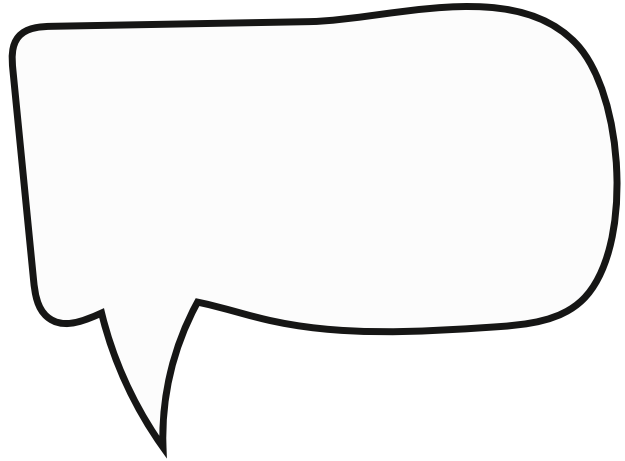
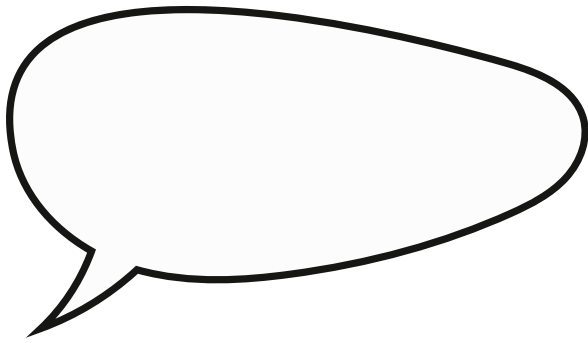
SOY ÚNICO/A

No hay nadie exactamente como yo.
Dibuja o escribe lo que te hace especial.



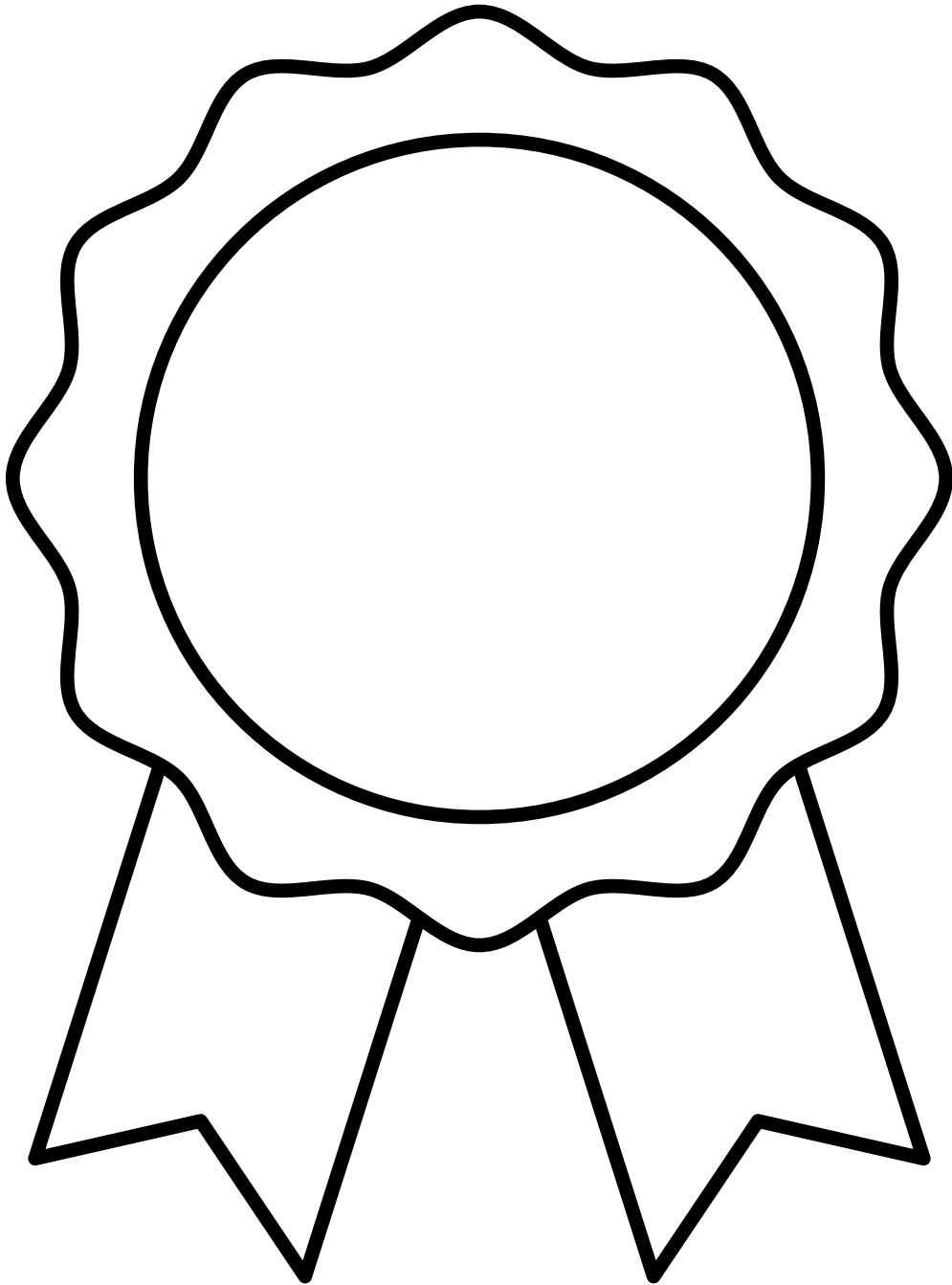
MIS PALABRAS MÁGICAS

Lo que me digo puede cambiar mi día.
Escribe frases positivas que te ayuden.



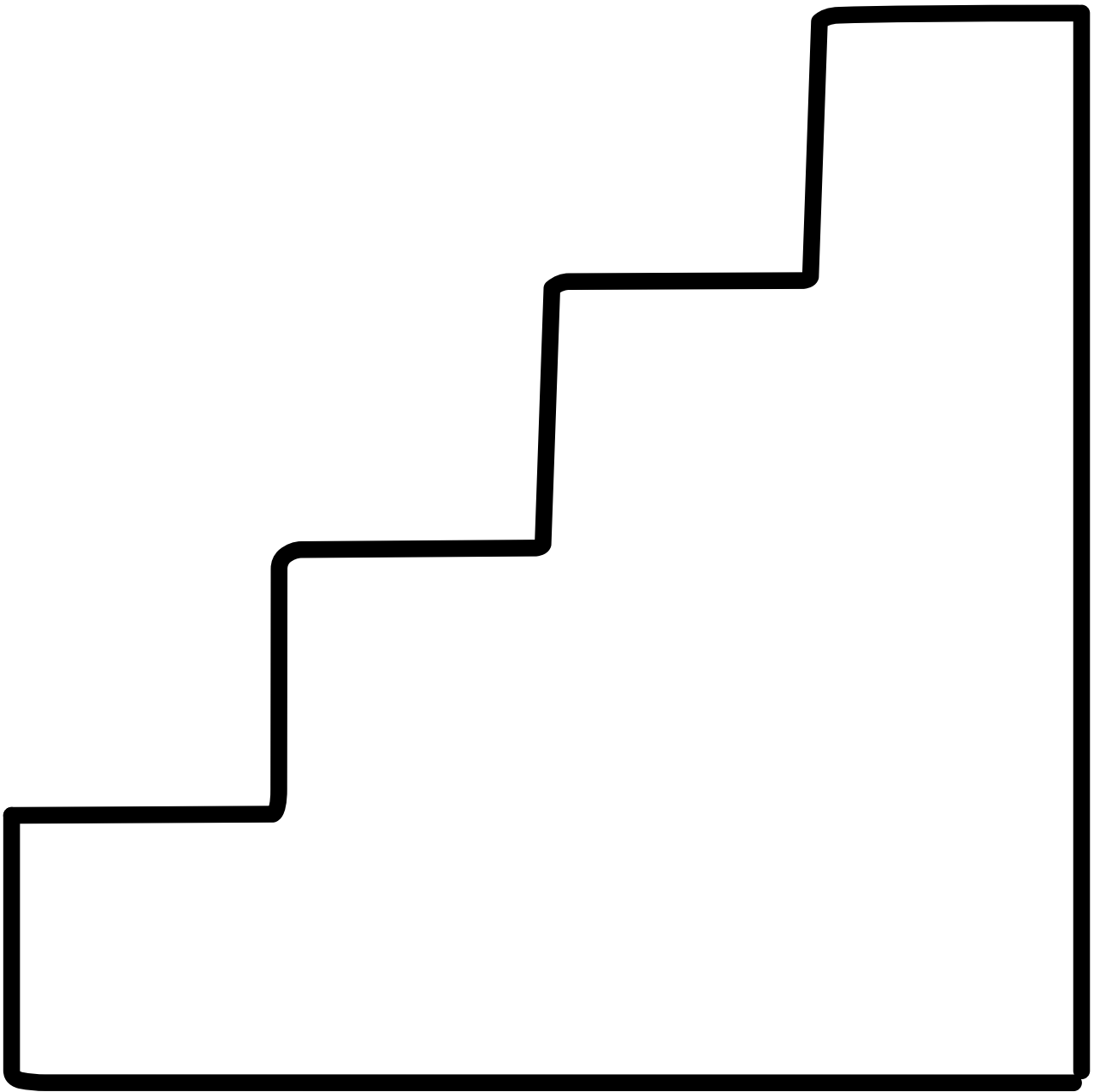
MI MEDALLA INTERIOR

Me premio por ser quien soy. Diseña tu medalla y escribe por qué la mereces.



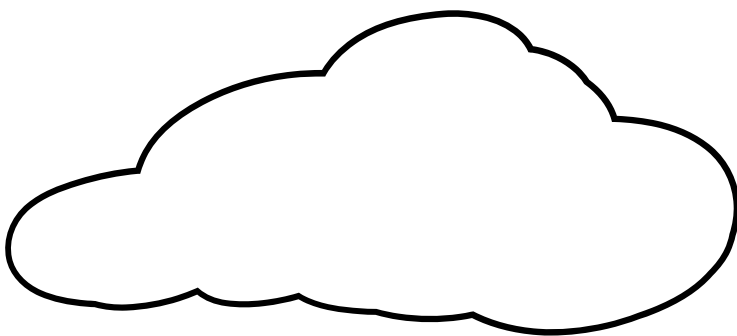
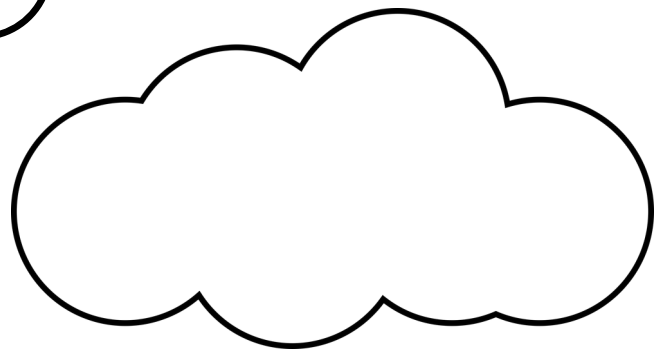
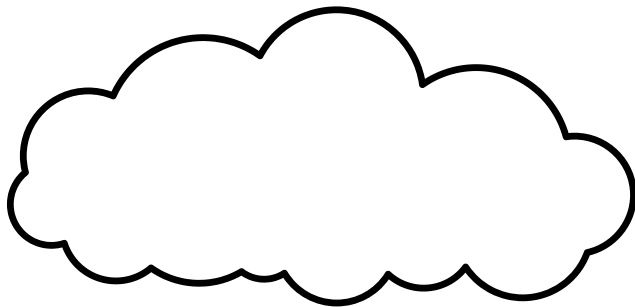
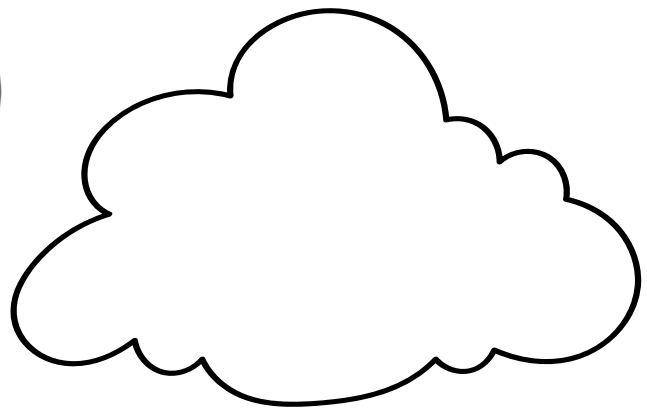
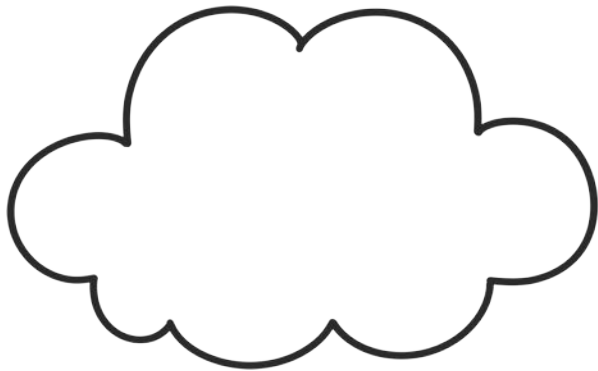
LA ESCALERA DEL ORGULLO

Paso a paso subo confiando en mí.
Escribe pequeños logros en cada peldaño.



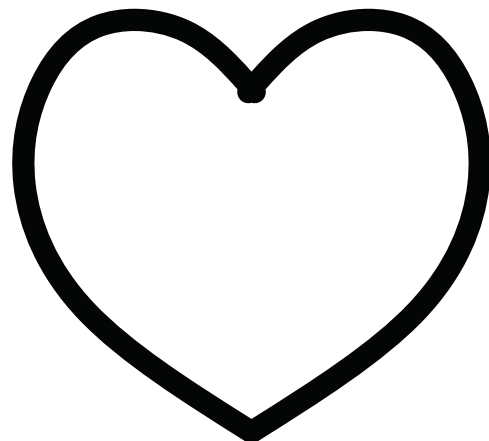
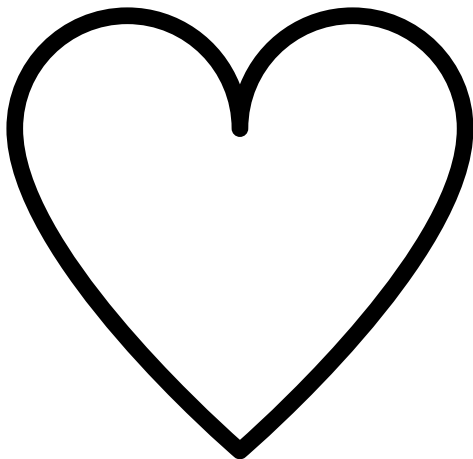
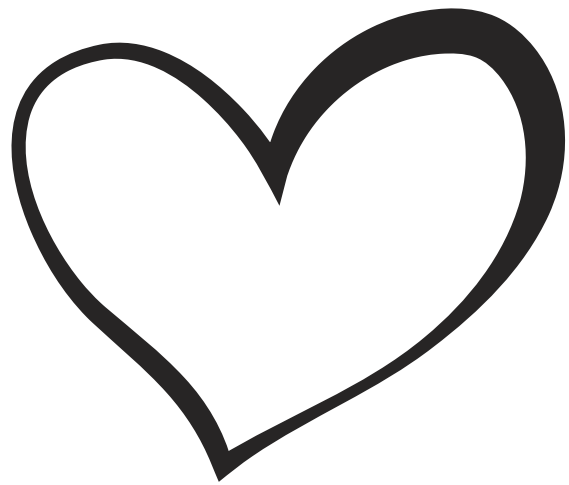
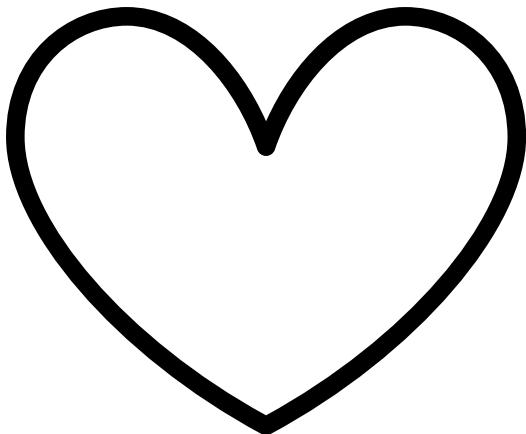
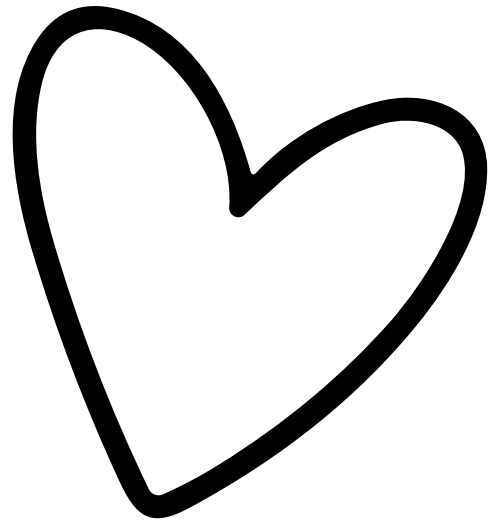
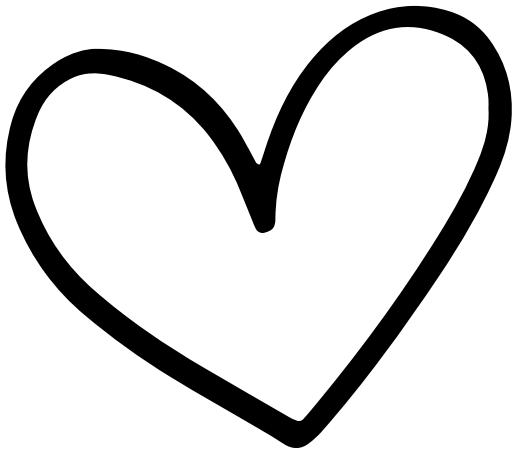
PALABRAS QUE ME HACEN BIEN

Lo que otros me dicen y me hace sonreír.
Escribe frases bonitas que te han dicho



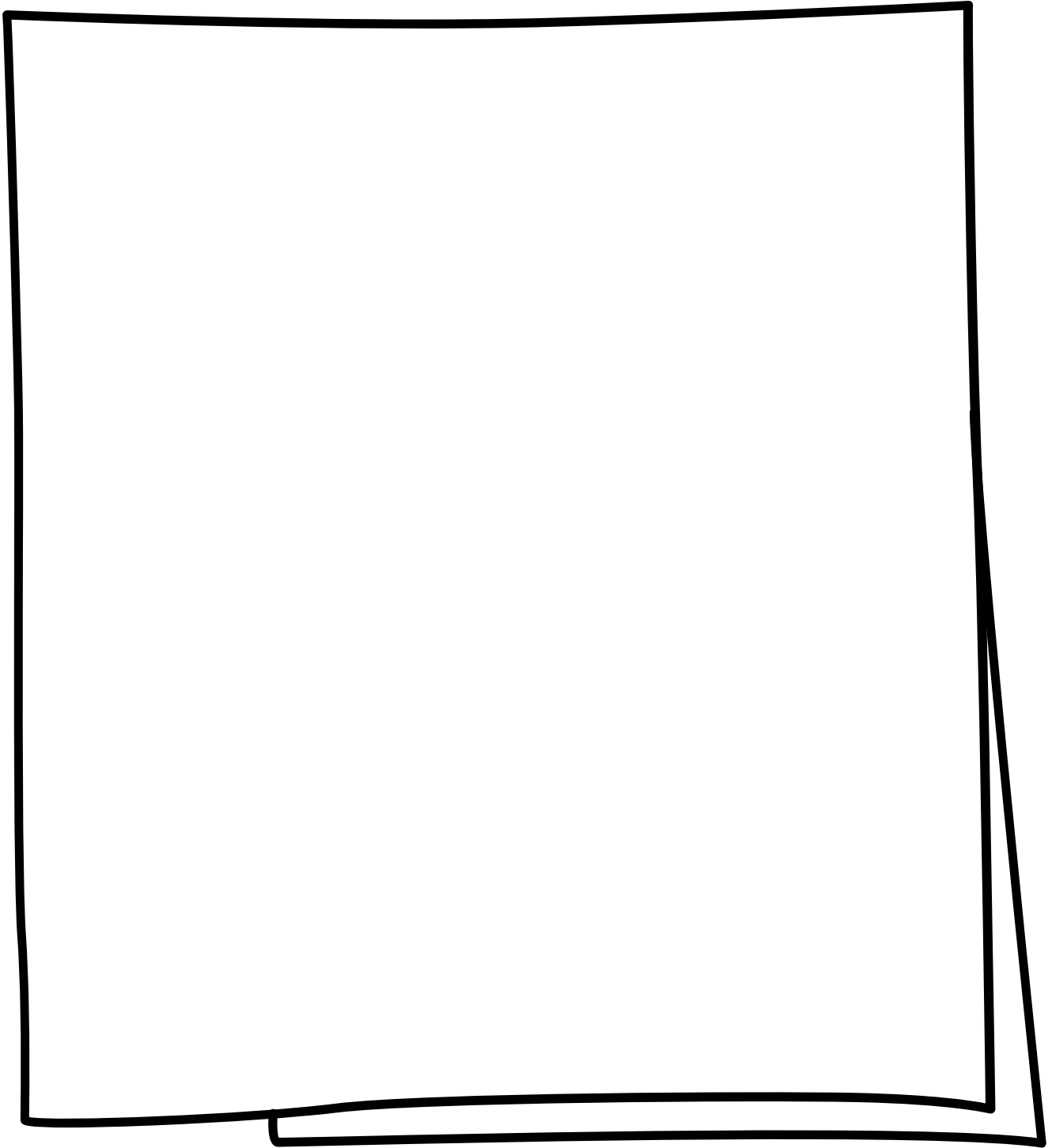
MI CAJA DE EMERGENCIA EMOCIONAL

Cosas que puedo hacer cuando me siento mal.
Escribe 6 ideas que te ayudan.



CARTA A MI YO DEL FUTURO

Puedo imaginar cosas bonitas que me esperan.
Escribe o dibuja cómo te gustaría ser en unos años.



Más recursos educativos en cristic.com

En [cristic.com](https://www.cristic.com) dispones de recursos para toda la comunidad educativa: niños, docentes y familias.



Niños y niñas. **Juegos educativos online**

Para los niños, cristic ofrece un espacio seguro con más de 800 **juegos educativos online** para que los niños de 3 a 12 años (Infantil y Primaria) puedan **aprender jugando**. Sin publicidad, gratuito y sin necesidad de registrarse. Los juegos están ordenados y clasificados por curso, asignatura y temática.



Docentes. **Recursos educativos**

Para los docentes, cristic ofrece además un apartado con **material educativo**, herramientas didácticas, recursos TIC, disciplina positiva, reflexiones e ideas para implementar en el aula.



Familias. **Crianza respetuosa**

Para las familias, cristic dispone de información y recursos para una **crianza consciente y respetuosa**, mejora del clima familiar, herramientas para educar en calma, así como bienestar digital y uso responsable y seguro de las pantallas en familia.

[@recursosparaprofesores](https://www.cristic.com)

www.cristic.com

CONTACTO

Cristina Carbonell Valls



@recursosparaprofesores

