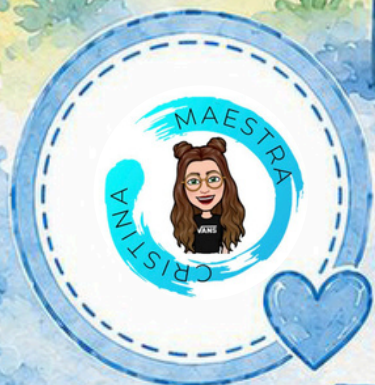


≡ Mi ≡ CUADERNILLO ≡ de ≡ Autoestima

YO SOY IMPORTANTE,
YO SOY ÚNICO/A, YO SOY YO

Para niños y niñas
y sus familias

BLUEY



♡ Cree en ti, todo es posible ♡

¡Soy único/a!

Objetivo: Descubrir y valorar las cualidades que hacen especial a cada niño o niña.



Mi autorretrato

Dibuja un autorretrato en el recuadro. No importa si no queda perfecto; lo importante es que te represente.



Escribe o dibuja cinco cosas que te gustan de ti:

1



2



3



4



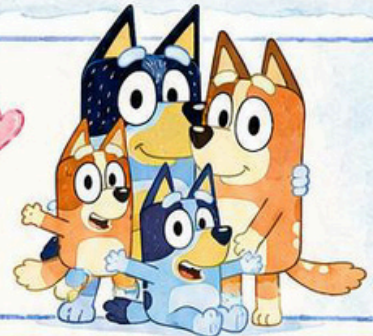
5



Mi familia dice...

Pide a un familiar que escriba una cualidad que admire de ti.

"Lo que más admiro de ti es..."



Actividad en familia

¡Decoremos la portada del cuadernillo!

Podéis:

- Pegar una foto familiar.
- Colorear la portada.
- Escribir vuestros nombres.
- Dibujar corazones, estrellas o huellas.
- Añadir una frase que os identifique como familia.



Para terminar...

Hoy me siento...



(Rodea o colorea la emoción que mejor te representa).



Mi compromiso

Hoy voy a recordar que...



BLUEY





Mi árbol de fortalezas



Todos tenemos cosas que nos hacen fuertes y especiales.
¡Descubrámolas!

Mis capacidades

(Lo que sé hacer)

Mis logros



(De lo que me siento orgulloso/a)

Mis valores

(Lo que es importante para mí)

Como un árbol,
cuando tengo
buenas raíces,
valores fuertes,
capacidades
y logro mis metas,
¡puedo crecer
muy alto!



Personas que me ayudan y me apoyan (Mis raíces)



★ Para reflexionar



- ♥ ¿Qué me hace sentir fuerte?
- ♥ ¿Quiénes me ayudan a ser mejor cada día?
- ♥ ¿Qué quiero seguir aprendiendo y lograr?



Actividad en familia

Conversad juntos sobre este árbol.
Podéis añadir dibujos, fotos o palabras
que representen a cada uno.
¡Este árbol os hará más fuertes juntos!





Mi bote de los superpoderes



Todos tenemos superpoderes que no siempre vemos.
¡Las palabras bonitas nos ayudan a recordarlos!

★ ¿Qué haremos?

- 1 Cada miembro de la familia escribe mensajes positivos en papelitos.
- 2 Se guardan en este bote.
- 3 Podemos leerlos cuando nos sintamos tristes, cansados o necesitamos un empujón de ánimo.
- 4 ¡Así recordamos lo increíbles que somos!



Algunas ideas para escribir:

- ♥ Eres muy especial.
- ★ Confío en ti.
- ♥ Me haces feliz.
- 🐾 Tienes un gran corazón.
- 🌸 Estoy orgulloso/a de ti.

Escribe tu mensaje positivo aquí

🏠 Actividad en familia

Escribid cada uno al menos un mensaje para cada miembro de la familia.

Decorad vuestros papelitos y dobladlos.

Guardadlos en el bote.

¡Y recordad leerlos cuando los necesitéis!



★ Para reflexionar...

¿Cómo te sientes cuando lees palabras bonitas sobre ti?



Recuerda: Todos tenemos superpoderes únicos y valiosos.



Las emociones también son importantes

Todas las emociones son válidas.
Nos ayudan a entender lo que sentimos y a cuidarnos.

1. Identifico mis emociones

Mira los dibujos y nombra cada emoción.

Alegría



Tristeza



Miedo



Enojo



Sorpresa



Calma



2. Relaciono cada emoción con una situación cotidiana

Escribe el número de la emoción que corresponda.

Me dan un regalo que me encanta.



No entiendo una tarea y me siento inseguro/a.



Mi hermano/a rompe mi juguete sin querer.



Voy a un lugar nuevo y hay mucha gente.



Me cae al suelo mi helado favorito.



Respiro profundo, escucho música y me siento mejor.



3. Pregunta para la familia

¿Cómo podemos ayudarnos cuando sentimos esta emoción?

Alegría



Tristeza



Miedo



Enojo



Sorpresa



Calma



Recordemos...

Hablar de lo que sentimos nos hace más fuertes y nos ayuda a ser una gran familia.

Actividad en familia

Elijan una emoción y actúenla juntos, después hablen sobre cuándo la sienten y cómo pueden ayudarse en familia.

Me hablo bonito

Las palabras que me digo importan. ¡Merezco hablarme con amabilidad! ♥



1 Identifico frases negativas

Lee estas frases que a veces nos decimos. ¿Te suenan?

No soy bueno/a en nada.



Siempre me equivoco.



No voy a poder.



Soy muy tonto/a.



Nunca lo consigo.



No me gusta cómo soy.



2 Las transformo en mensajes amables y realistas

Ahora, conviértelas en frases que te ayuden a sentirte mejor. Escribe tu nueva frase en los espacios.

No soy bueno/a en nada.



Siempre me equivoco.



No voy a poder.



Soy muy tonto/a.



Nunca lo consigo.



No me gusta cómo soy.



3 Juego con tarjetas: ¡Cambia tu diálogo!

Recorta las tarjetas de abajo. Coloca la tarjeta negativa y busca su pareja positiva. Forma los pares y léelos en voz alta. ¡Tú puedes! ♥



Tarjetas negativas

No soy bueno/a en nada.

Se: pno me equivoco.

No voy a poder.

Soy muy tonto/a.

Nunca lo consigo.

No me gusta cómo soy.



Tarjetas positivas

Estoy aprendiendo y mejorando cada día.

Todos nos equivocamos, así es como aprendemos.

Puedo intentarlo y dar lo mejor de mí.

Tengo muchas cosas buenas y valiosas.

Con esfuerzo y constancia, lo consigo.

Me acepto y me quiero tal como soy.



★ Para recordar...

Hablarme bonito me ayuda a sentirme mejor, a confiar en mí y a seguir intentándolo.



Hoy me digo...



Pregunta para la familia

¿Cómo podemos ayudarnos en casa a hablarnos bonito cada día?





El tarro de los Logros



Cada pequeño paso cuenta.
¡Celebremos lo que logramos cada día!

¿Cómo funciona?

- 1 Durante una semana, anota cada día un pequeño logro que hayas conseguido.
- 2 Puede ser algo grande o pequeño. ¡Todo cuenta!
- 3 Guarda los papelitos en el tarro.
- 4 Al final de la semana, ábrelos y compartidos en familia.



Ideas de logros

- Hice mi cama.
- Fui amable con alguien.
- Intenté algo nuevo.
- No me rendí.
- Ayudé en casa.
- Estudié o me esforcé.
- Mantuve la calma.
- Me cuidé.
- Me sentí orgulloso/a de mí mismo/a.

1. Anota un logro cada día durante una semana

Escribe o dibuja tu logro del día.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Viernes	Sábado	Domingo	



2. Compartimos en familia

Abrid el tarro y leed juntos todos los logros.
Cada uno puede decir cuál le ha gustado más y por qué.



3. Para reflexionar

- ¿Cuál ha sido tu logro favorito de esta semana?
- ¿Cómo te has sentido al conseguirlo?

Recuerda: Cada logro, por pequeño que sea, te hace crecer.



Sesión 7

Mi red de apoyo



Nadie crece solo.
Hay personas que me acompañan, me apoyan
y me ayudan cada día.

★ 1. Dibujo a las personas importantes de mi vida.

Dibuja o pega una foto de cada persona que forma parte de tu red de apoyo.



★ Pienso en mi red de apoyo.

- ♥ ¿A quién acudo cuando estoy triste?
- ♥ ¿Quién me anima cuando tengo miedo?
- ♥ ¿Con quién celebro mis logros?
- ♥ ¿Quién me escucha cuando lo necesito?

★ 3. Para mi familia

Escribid o dibujad algo bonito que digáis al niño/a para que sepa que siempre puede contar con vosotros.

Recordatorio: No tengo que hacerlo todo solo/a.
Pedir ayuda también es una fortaleza.



¡Cada pequeño
paso te hace
más fuerte!

Misión: hacer algo valiente



La valentía no es no tener miedo,
es intentar algo importante para ti. ¡Tú puedes!

1 Elijo mi reto

Piensa en algo que te dé un poquito de miedo
pero que te gustaría intentar.
¿Cuál será tu misión valiente?



¿Por qué elegiste este reto?

2 ¿Cómo me sentí?

Dibuja o escribe cómo te sentiste en cada momento.

ANTES
de mi misión

DURANTE
mi misión

DESPUÉS
de mi misión

Me sentí...

Me sentí...

Me sentí...



3 ¿Cómo lo hice?

Cuenta qué hiciste paso a paso.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



¿Qué fue lo más difícil?

¿Qué fue lo más fácil?

4 Lo logré

¿Qué aprendí con esta misión valiente?



Me doy un aplauso

5 ¡Lo celebramos en familia!

Cuéntales a tu familia tu misión valiente.
Escriban o dibujen cómo la celebraron juntos.



En mi familia me dicen...

Nuestro momento valiente



Recuerda: Cada vez que te atreves a intentar algo nuevo, ¡eres más valiente!





Sesión 9



Tiempo especial en familia



Pequeños momentos juntos, grandes recuerdos.

BINGO EN FAMILIA

Elijan actividades, disfrútenlas juntos y marquen cada casilla cuando la hagan.

¡Lo importante es compartir!

Cocinar juntos



Jugar a un juego de mesa



Leer un cuento



Dar un paseo juntos



Hacer una manualidad



Bailar una canción



Ver una película en familia



Hablar de nuestro día y escucharnos



Hacer un picnic



Construir algo juntos



Hacer ejercicio en familia



Escribir notas bonitas y dejarlas a alguien



ESPACIO ESPECIAL
(Elijan su propia actividad)



Escuchar música y relajarnos



Cuidar algo juntos (plantas, mascota, etc.)



Contar chistes y reírnos mucho



Hacer un dibujo en familia



Ayudar en casa juntos



Mirar las estrellas y hablar de ellas



Escribir una lista de cosas que nos gustan de nuestra familia



Hacer galletas o postre juntos



Jugar al aire libre



Inventar una historia juntos



Tomarnos fotos divertidas



Decirnos algo lindo y abrazarnos



¿Cómo jugamos?

1. Elijan una actividad.
2. Disfrútenla en familia.
3. Marquen la casilla.
4. ¡Intenten completar una línea, columna o todo el bingo!

Después de cada actividad, podemos compartir:

- ¿Qué fue lo que más te gustó?
- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Qué podemos hacer la próxima vez?

Para recordar

No se trata de hacer muchas cosas, sino de disfrutar juntos cada momento.

Nuestra familia es mi lugar favorito. ¡Sigamos creando recuerdos juntos!



Mi caja del tesoro



Guardo lo que me hace feliz y lo que quiero recordar siempre.

Esta es mi caja del tesoro.
Aquí guardo dibujos, fotos, notas bonitas y recuerdos felices.



¿Para qué me sirve?

- Para recordar momentos felices.
- Para sentirme bien cuando lo necesite.
- Para valorar lo importante de mi vida.

★ **¿Qué puedo guardar en mi caja del tesoro?**

Dibujos

Fotos

Notas bonitas

Recuerdos

Mensajes

Pequeñas cosas que me hacen feliz

★ **1. Decoro mi caja del tesoro**
Dibuja o escribe cómo será tu caja.

★ **2. ¿Qué quiero guardar?**
Escribe o dibuja algunas cosas que pondrás en tu caja.

- Heart
- Heart
- Heart
- Heart
- Heart

★ **3. Para reflexionar**
Cuando abra mi caja del tesoro...

Heart ¿Qué recuerdos me harán sonreír?

Heart ¿Qué me gustaría recordar siempre?

Heart ¿Cómo me hará sentir?

4. Celebremos
¡Mi caja del tesoro es muy especial! La comparto con mi familia y celebramos mis recuerdos felices.



La gran aventura de CREER EN UNO MISMO

Un cuento para trabajar la autoestima

PERSONAJES

Lola

Perrita alegre,
cariñosa y muy
creativa.



Max

Perrito curioso
y divertido.



Beni

Perrito tranquilo,
valiente y
juguetón.



1 Un día diferente

Lola no se sentía bien consigo misma. Pensaba que los demás eran mejores que ella. Max y Beni le dijeron que nuestra cabeza a veces nos cuenta cosas que no son verdad.



2 El espejo mágico

Fueron al Bosque de las Estrellas y el espejo mágico le mostró a Lola todas las cosas buenas que lleva dentro de sí.



3 Cada uno es especial

Los tres amigos descubrieron que cada uno tiene cualidades únicas y diferentes.



4 El error

Lola intentó construir una casita y se equivocó varias veces. Aprendió que equivocarse también nos ayuda a aprender y a crecer.



5 Las palabras que nos decimos

Se dijeron cosas bonitas para recordar lo valiosos que son.



6 El secreto de la autoestima

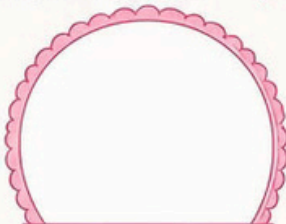
Lola comprendió que no necesita ser perfecta ni igual a los demás. Lo más importante es quererse, cuidarse y creer en uno mismo.



ACTIVIDADES

1. Mi espejo mágico

Dibuja tu cara y completa:



Me gusta de mí...

2. Mis superpoderes

Tres cosas que hago bien:

★ _____

★ _____

★ _____

3. Una frase para mí

Completa:

Yo soy especial porque...

4. Cuando me equivoco...

Cuando algo no me sale bien, puedo...

- ☐ Volver a intentarlo.
- ☐ Pedir ayuda.
- ☐ Aprender de mi error.
- ☐ Darme tiempo.

5. Mi compromiso

Esta semana voy a intentar querirme un poquito más haciendo...



RECUERDA: Eres importante, eres único/a y eres capaz de lograr cosas increíbles.
¡Cree en ti, tú puedes!

MI TABLERO DE AUTOESTIMA



Cada día cuenta. ¡Tú eres importante, capaz y único/a!

NOMBRE: _____

¿CÓMO FUNCIONA?

1. Cada día colorea el número con el color que represente cómo te sientes contigo mismo/a.
2. Escribe una frase positiva que te recuerde lo valioso/a que eres.

CREE EN TI,
AMA QUIÉN ERES
Y DISFRUTA CADA
PEQUEÑO LOGRO.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31		

RETOS DIARIOS DE AUTOESTIMA

¡Marca cada reto que cumplas!

- | | | | | |
|-----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 1. Di algo bonito sobre ti. | 2. Agradece algo que tienes. | 3. Reconoce algo que haces bien. | 4. Haz algo que te haga feliz. | 5. Ayuda a alguien. |
| 6. Prueba algo nuevo. | 7. Cuida tu cuerpo y tu mente. | 8. Perdónate si te equivocaste. | 9. Celebra tus pequeños logros. | 10. Recuerda: ¡eres suficiente! |

Puedes repetir los retos todos los días. Cada pequeño paso cuenta.

¿CÓMO ME SIENTO HOY?

- | | | | | |
|------------------|----------------------|-------------------|------------------|----------------------|
| | | | | |
| ¡Muy bien! | Bien | Más o menos | Mal | Muy mal |
| Me siento genial | Me siento contento/a | Estoy tranquilo/a | Me siento triste | Me siento muy triste |
- ★ No hay emociones buenas o malas, todas son importantes y válidas.

HOY ME SIENTO ORGULLOSO/A DE:

NOTAS Y LOGROS DEL MES



MI CONTROL DIARIO DE AUTOESTIMA



Colorea a Bluey cada día con el color que represente cómo te sientes contigo mismo y escribe una frase positiva para recordarlo.

Nombre: _____

DÍA 1  Mi frase positiva: _____	DÍA 2  Mi frase positiva: _____	DÍA 3  Mi frase positiva: _____	DÍA 4  Mi frase positiva: _____	DÍA 5  Mi frase positiva: _____	DÍA 6  Mi frase positiva: _____	DÍA 7  Mi frase positiva: _____
DÍA 8  Mi frase positiva: _____	DÍA 9  Mi frase positiva: _____	DÍA 10  Mi frase positiva: _____	DÍA 11  Mi frase positiva: _____	DÍA 12  Mi frase positiva: _____	DÍA 13  Mi frase positiva: _____	DÍA 14  Mi frase positiva: _____
DÍA 15  Mi frase positiva: _____	DÍA 16  Mi frase positiva: _____	DÍA 17  Mi frase positiva: _____	DÍA 18  Mi frase positiva: _____	DÍA 19  Mi frase positiva: _____	DÍA 20  Mi frase positiva: _____	DÍA 21  Mi frase positiva: _____
DÍA 29  Mi frase positiva: _____	DÍA 30  Mi frase positiva: _____	DÍA 24  Mi frase positiva: _____	DÍA 25  Mi frase positiva: _____	DÍA 26  Mi frase positiva: _____	DÍA 27  Mi frase positiva: _____	DÍA 28  Mi frase positiva: _____
DÍA 29  Mi frase positiva: _____	DÍA 30  Mi frase positiva: _____	DÍA 31  Mi frase positiva: _____	Notas y logros del mes: _____ _____ _____ _____			¡Eres increíble tal como eres!

¿Cómo me siento hoy?



¡Muy bien!
Me siento genial



Bien
Me siento contento/a



Más o menos
Estoy tranquilo/a



Mal
Me siento triste

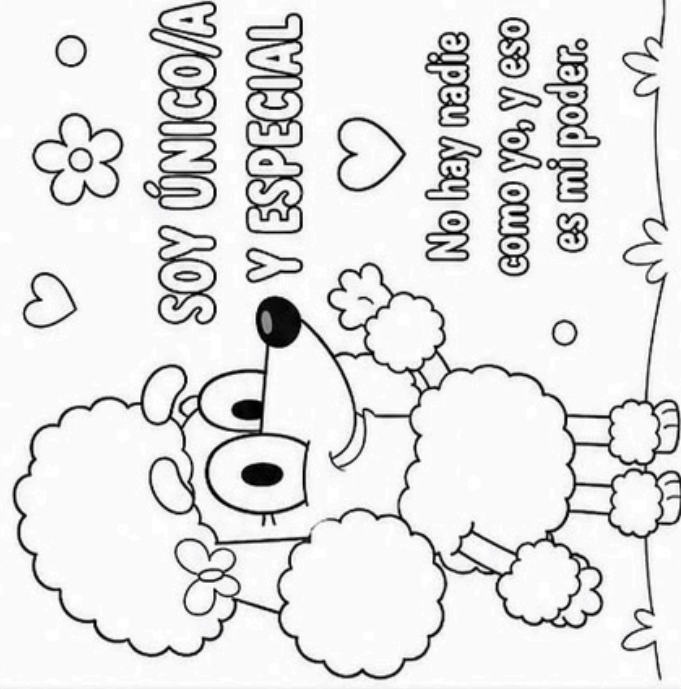


Muy mal
Me siento muy triste



**¡YO SOY
IMPORTANTE!**

Merezo amor,
respeto y
carino.



**SOY ÚNICO/A
Y ESPECIAL**

No hay nadie
como yo, y eso
es mi poder.



**ME CONOZCO,
ME ACEPTO Y
ME QUIERO
TAL COMO SOY.**

Mis cualidades
me hacen
brillar.



**COMETO ERRORES
Y ESTÁ BIEN**

Aprendo, crezco
y cada día
soy mejor.



**SOY AMABLE
CONMIGO Y
CON LOS DEMÁS.**

Elijo palabras y
acciones que
hacen bien.



**PUEDO HACER
COSAS
INCREÍBLES**

Creo en mí y en
todo lo que puedo
lograr.

Sesión 11

Fiesta de los Logros

Cada paso cuenta, cada esfuerzo vale,
¡estamos muy orgullosos de ti!

DIPLOMA DE PARTICIPACIÓN

Se otorga este diploma a:

Por participar con **entusiasmo**, **esfuerzo** y **valentía**
en todas las actividades para cuidar su autoestima.



Fecha



Firma



¡Lo celebramos juntos!

Reconocemos todo lo que hemos aprendido,
los momentos compartidos y los logros alcanzados.

¡Sigamos creciendo juntos!

Nuestro compromiso familiar

Como familia, nos comprometemos a seguir cuidando la autoestima
de cada uno con amor, respeto y apoyo cada día.



♥ Nos hablamos
con respeto
y cariño.



♥ Nos apoyamos
y escuchamos
siempre.



♥ Celebramos
nuestros logros
y esfuerzos.



♥ Nos animamos
a intentar cosas
nuevas.



♥ Disfrutamos
tiempo especial
juntos.

¡Somos
un gran
equipo!

Gracias por ser parte de esta fiesta.

¡Lo mejor está por venir!



CREE

en ti,

valora

lo que eres,

disfruta

el camino y

confía

en todo lo que

puedes lograr.

¡Eres capaz!

Estamos muy orgullosos
de ti.

Tú
puedes
más de lo
que crees