



Cuadernillo de Autoestima



Conociéndome a mí mismo

Dibuja tu retrato en el espacio.



Completa:

- Me llamo: _____
- Tengo __ años.
- Mi color favorito es: _____
- Mi comida favorita es: _____
- Mi pasatiempo favorito es: _____





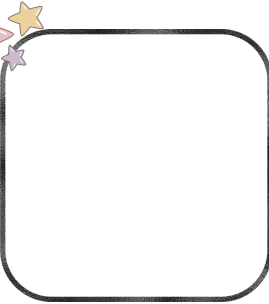











Mis cualidades



Escribe o dibuja 6 cosas que haces bien (ejemplo: “soy buen amigo”, “sé dibujar”, “ayudo en casa”).



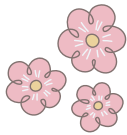


Me gusta de mí

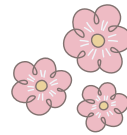


Rellena las burbujas con cosas que te gustan de ti (por ejemplo: “mi sonrisa”, “mi paciencia”, “mi creatividad”).

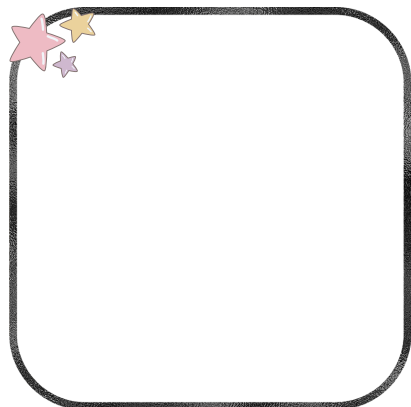
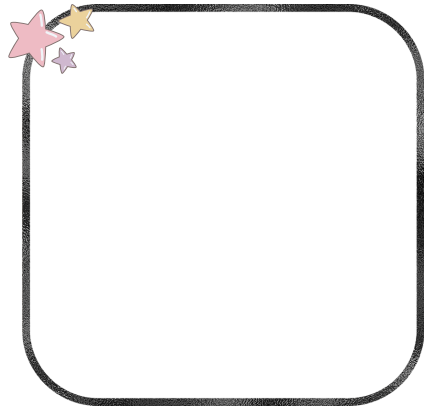
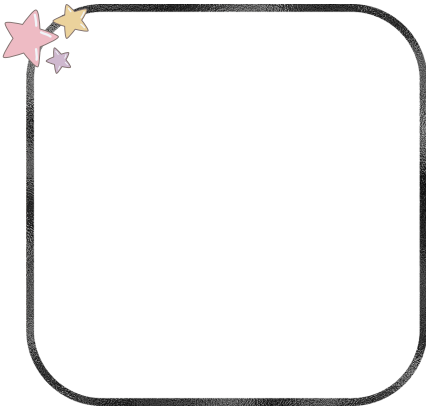




Mis logros

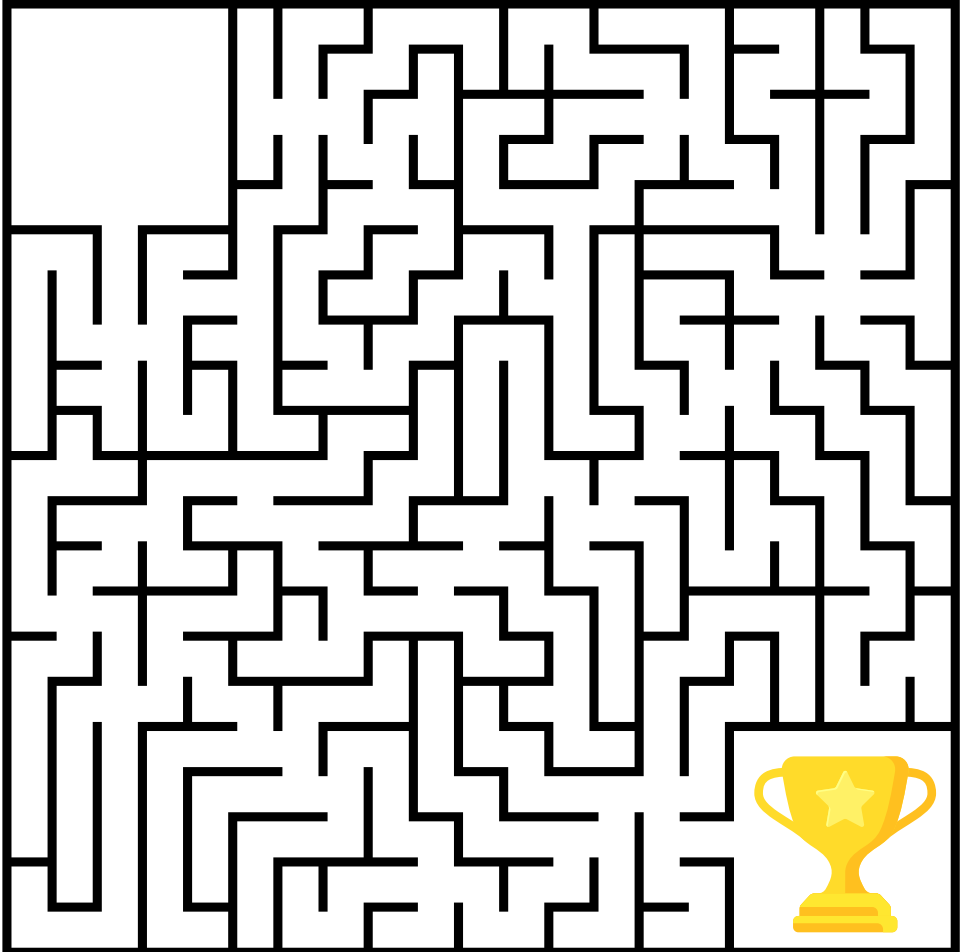


**Dibuja o pega una foto de 4 cosas que hayas logrado
(ejemplo: aprender a andar en bici, sacar buenas notas,
ayudar en casa).**



Laberinto hacia mi meta

Sigue el laberinto y llega hasta tu meta



“Como en este laberinto, para lograr algo en la vida hay que buscar el camino y no rendirse.”



Juego de palabras



Colorea las palabras que son cualidades positivas:

Perezoso

Creativo



Honesto

Amable

Alegre

Valiente

Desordenado

Respetuoso

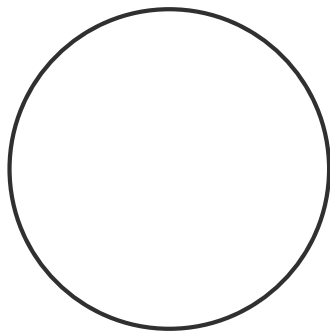
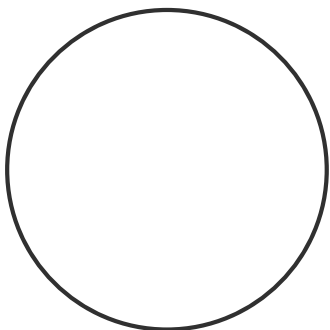
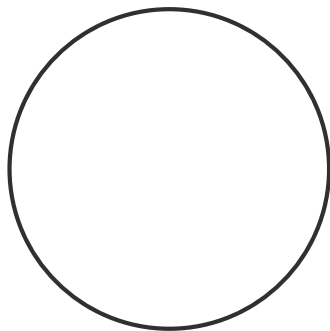
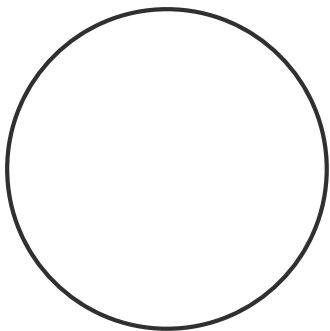
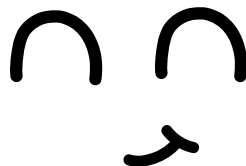
Enojón



Coloreando emociones positivas



**Dibuja y colorea 4 caritas que
muestren cómo te sientes cuando
estás feliz, orgulloso, enojado y
agradecido.**





Lectura



"Juan siempre pensó que no sabía dibujar. Un día, su maestra le pidió hacer un dibujo libre. Juan dibujó un árbol enorme y todos lo felicitaron. Ese día entendió que sí podía."



Preguntas:

- ¿Qué pensaba Juan al principio? _____

- ¿Qué hizo en clase? _____

- ¿Qué aprendió Juan? _____

- ¿Hay algo que tú creas que no puedes hacer? _____

- ¿Cómo te diste cuenta que sí podías? _____



Palabras que me hacen fuerte



Completa las siguientes frases y luego léelas en voz alta:



- Yo soy bueno(a) en _____.
- Me siento orgulloso(a) cuando _____.
- Soy especial porque _____.
- Me gusta de mí que _____.
- Una palabra que me describe es _____.
- Algo que hago para ayudar a otros es _____.





Afirmaciones que me hacen sentir bien



Escribe 3 frases positivas sobre ti mismo(a) (ejemplo: "Soy valiente", "Puedo aprender cosas nuevas", "Soy un buen amigo"):

1.- _____

2.- _____

3.- _____



Cada vez que te sientas triste o inseguro(a), elige una de tus frases positivas y repítela en voz alta tres veces.

Ejemplo: "Soy capaz y puedo lograrlo".

Escribe aquí tu frase más positiva:

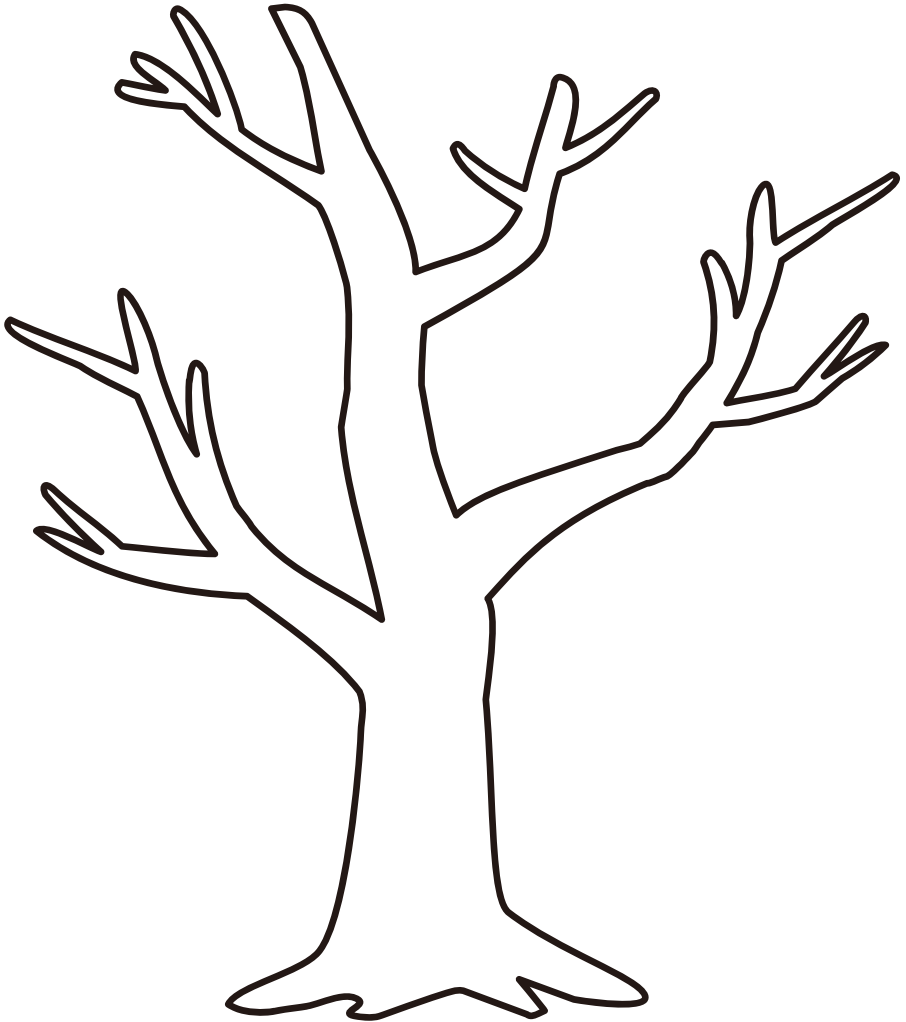




Mi árbol de cualidades



- Dibuja un árbol grande con muchas ramas y hojas.
- En cada hoja escribe una cualidad que tengas (ejemplo: "soy creativo").





Reflexiona:

- ¿Qué cualidad de tu árbol te gusta más?

- ¿Cuál de ellas te ayuda cuando enfrentas un reto?

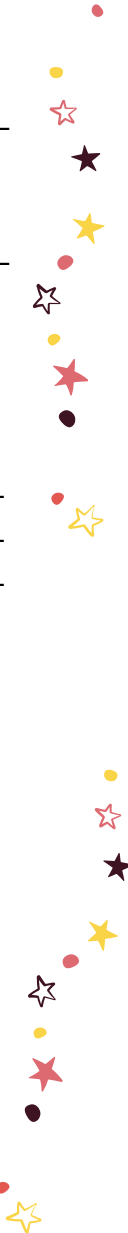


Completa:

- “Estoy orgulloso(a) de mi árbol porque...”

- Yo soy valioso(a) porque...

- Mis grandes cualidades son...




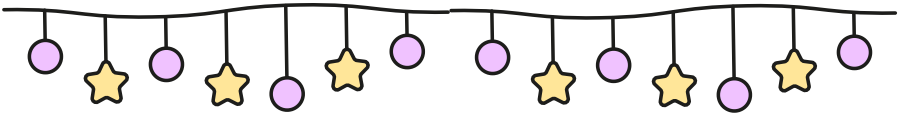


Mi súper poder secreto



- Piensa en algo que haces muy bien (puede ser ayudar, dibujar, correr, escuchar, etc.).
- Imagina que eso es tu “súper poder” y dibújate como un(a) superhéroe usando esa habilidad.





Completa estas frases:

- **Mi súper poder es**

_____.

- **Lo uso para**

_____.

- **Me hace sentir**

_____.



Cada vez que dudes de ti, recuerda tu súper poder y cómo te ayuda a ser especial.



Completa:

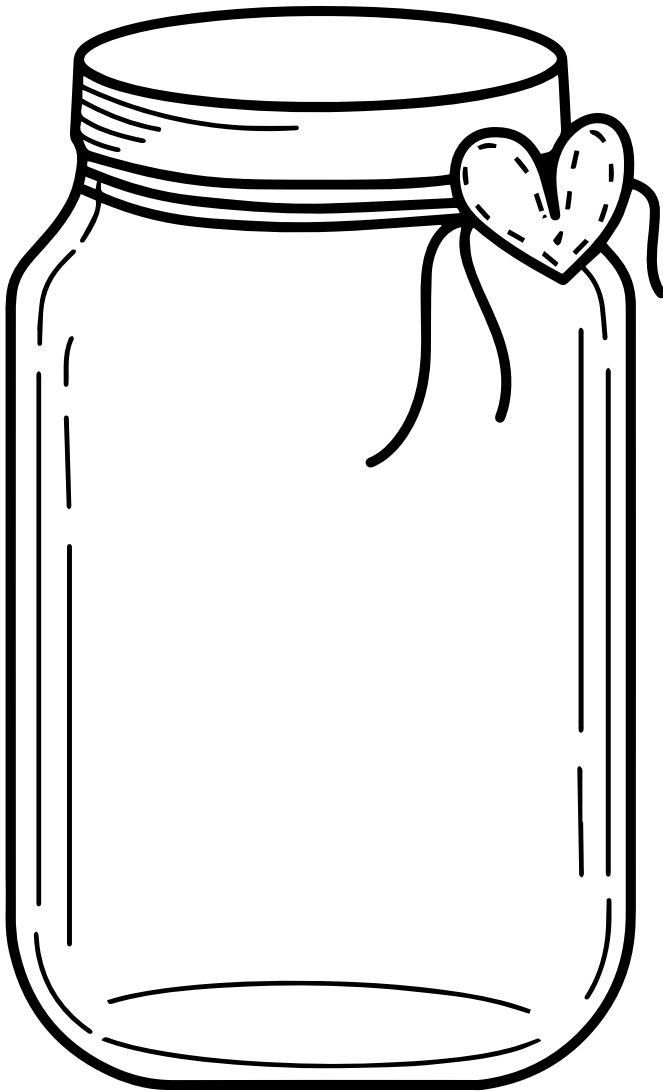
Mi superpoder me hace único y especial porque:



Mi frasco de cosas buenas



Dentro del frasco, escribe o dibuja 5 cosas buenas que te hayan pasado esta semana





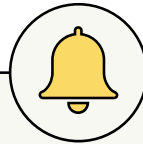
Reflexiona:

- ¿Cuál de estas cosas buenas te hizo más feliz?

- ¿Por qué? _____

- ¿Cómo puedes lograr más momentos como ese?

- ¿Quiénes fueron parte de esos momentos?



Crea un frasco real (puede ser una botella vacía) y cada día mete un papelito con algo bueno que te haya pasado.



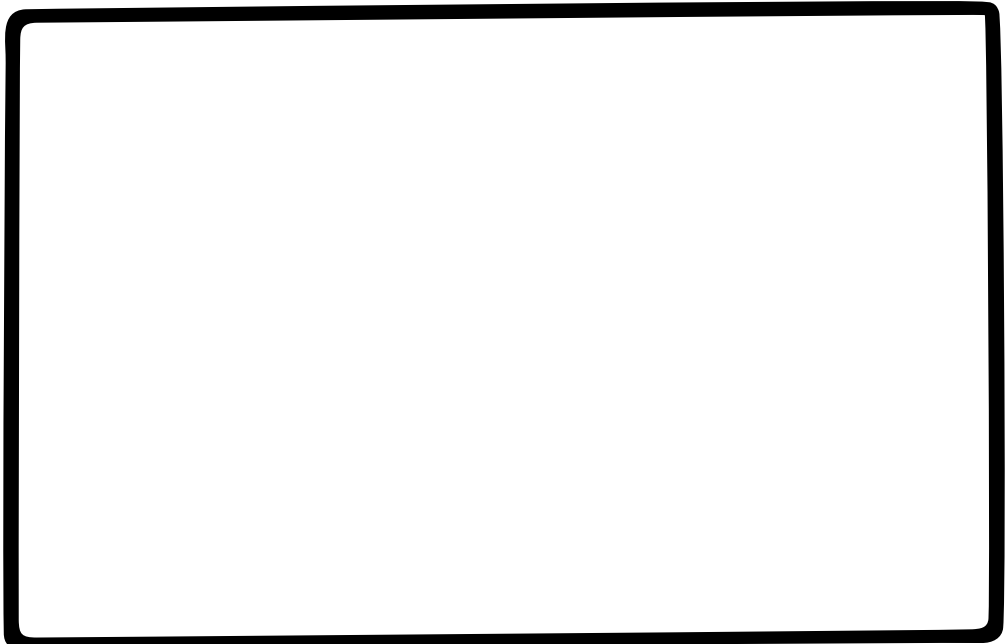
Yo en el futuro



Instrucciones:



- Cierra los ojos e imagina cómo te gustaría ser dentro de 10 años: ¿qué sabes hacer?, ¿qué te hace feliz?, ¿qué personas te rodean?
- Dibuja a “tu yo del futuro” en la parte central de la hoja.





Completa:

- **Un sueño que quiero cumplir:** _____.
- **Algo que quiero aprender:** _____.
- **Cómo quiero que me recuerden:** _____.



Reflexiona:

- **¿Qué puedes empezar a hacer hoy para acercarte a ese futuro?** _____



Escribe una carta para tu “yo del futuro” animándote a seguir adelante.

[illegible]



Mi compromiso conmigo mismo(a)



Piensa en todo lo que aprendiste sobre ti durante estas actividades: tus cualidades, logros, sueños y fortalezas.

Escribe cinco compromisos personales que te ayuden a cuidar de ti mismo(a) y a seguir creciendo.

• “Me comprometo a _____

• “Me comprometo a _____

• “Me comprometo a _____

• “Me comprometo a _____

• “Me comprometo a _____

¡ Recuerda !

★ "Dentro de ti hay una
fuerza increíble... ¡cree en
ella y nunca dejes de
brillar!"

"Quererte a ti mismo es el
primer paso para lograr todo
lo que sueñas."

"Eres único, valioso y capaz
de hacer cosas
maravillosas... ¡nunca lo
olvides!"