



Diario de Logros



¿Qué he hecho bien hoy?



Lunes



Martes



Miercoles



Jueves



Viernes



Sabado



Domingo



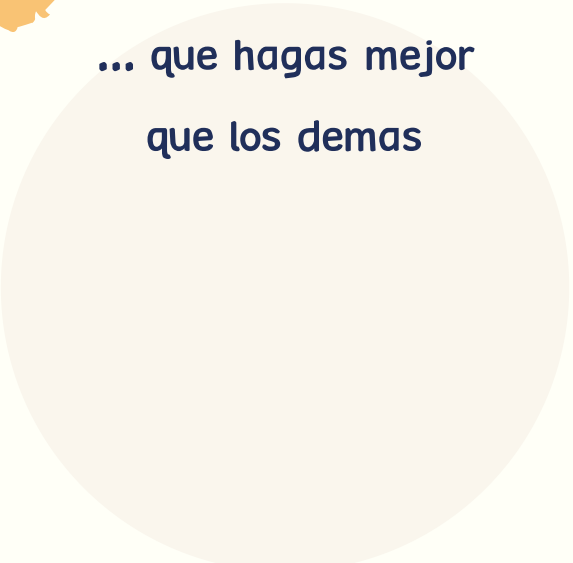
¡Lo conseguiste!

Cosas sobre mí




¡Vamos a conocernos!
Escribe 3 cosas....

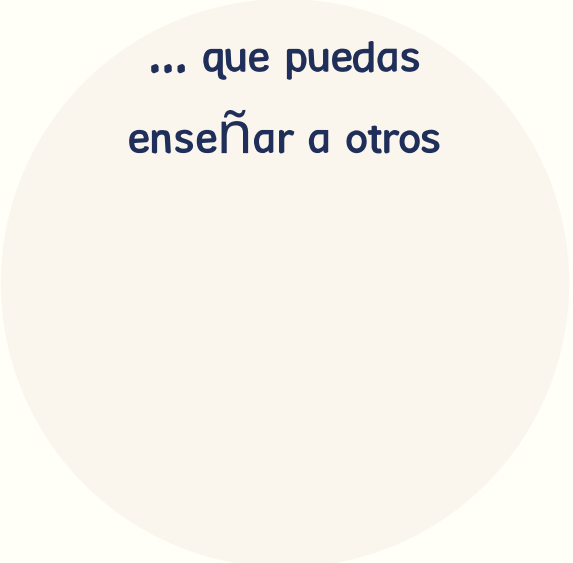
... que hagas mejor
que los demás



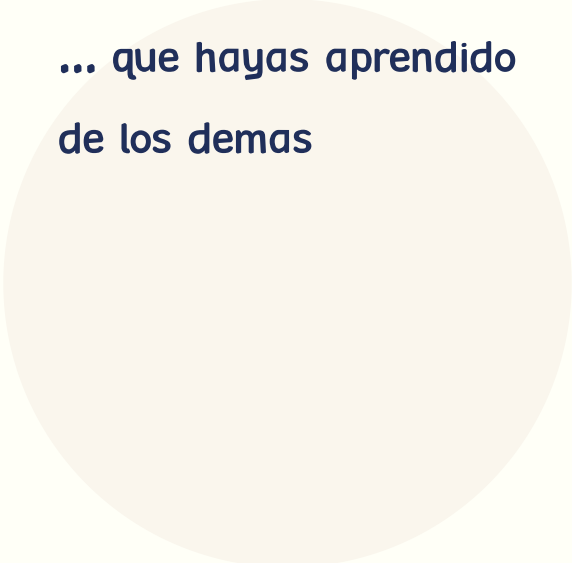
... que puedas
mejorar



... que puedas
enseñar a otros



... que hayas aprendido
de los demás



¿Ya te conoces?

Autoestima

Es la valoración que hacemos de nosotros mismos, nuestros rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad.

Al ser una valoración, esta puede ser negativa o positiva.

En la formación del autoestima influyen las personas significativas de su vida (padres, hermanos, amigos..), los factores personales (imagen corporal, habilidades..) y los factores sociales (valores, cultura, creencias..). Esta valoración puede cambiar con el tiempo, por lo que es dinámica.

Autoconcepto

Es la imagen que la persona tiene de sí misma. incluye opiniones, ideas, valoraciones y sentimientos que cada uno forme sobre su propio yo.

No es algo innato sino que se va construyendo según las experiencias y aprendizajes, y las valoraciones que hace de sí mismo. Además, también influyen las opiniones de los demás.

Cómo ayudo a que mi hijo desarrolle una buena autoestima

- Darles responsabilidades
- Fomentar que solucionen sus problemas
- Reforzar cualidades
- Evitar etiquetas
- Transmitir confianza