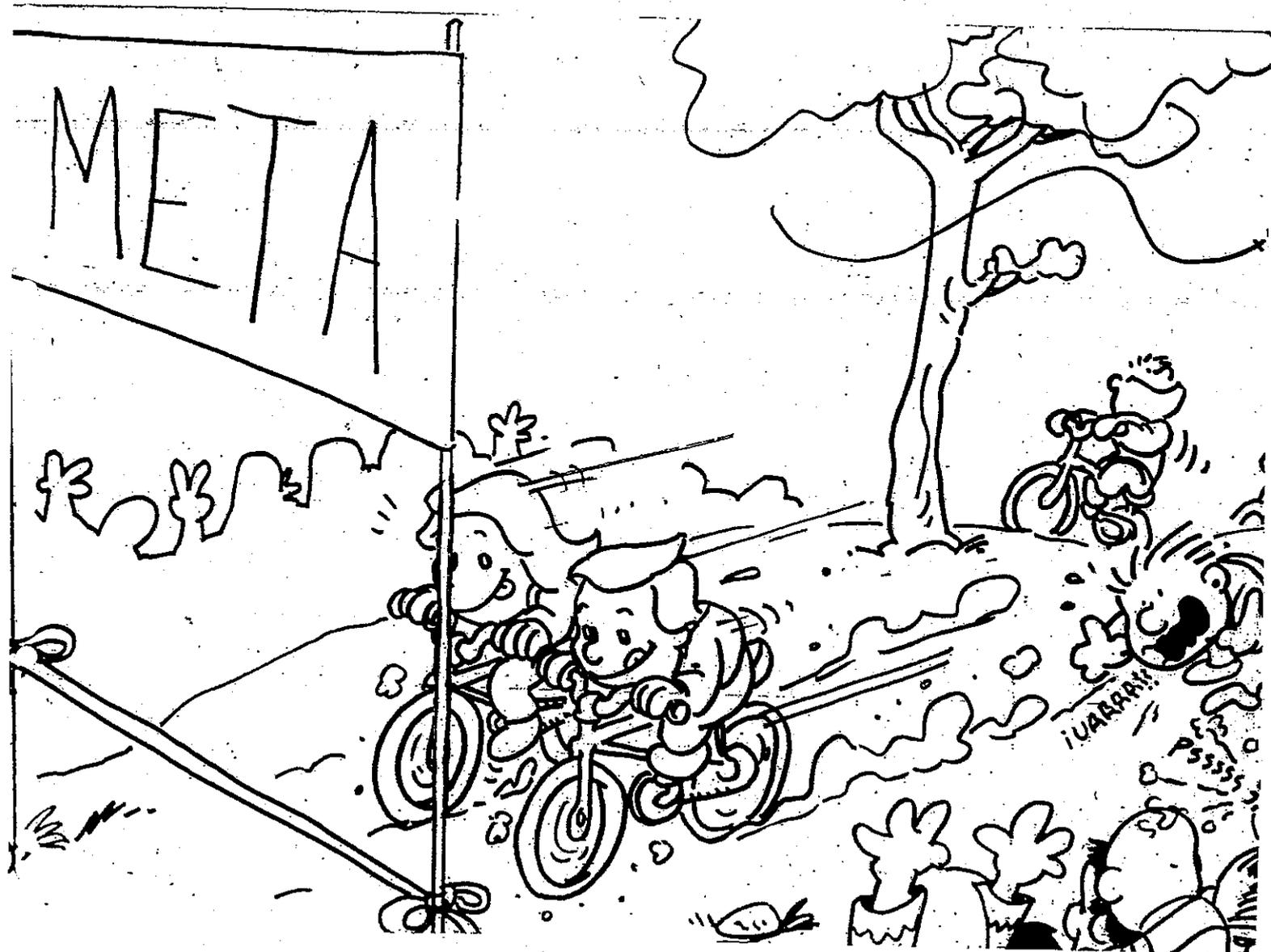


3º PRIMARIA

ACTUAMOS EN VALORES

AUTOESTIMA Y ESFUERZO PERSONAL



# AUTOESTIMA



## SABÍAS QUE...

La autoestima es:

- ☺ Quererte mucho a ti mismo.
- ☺ Confiar en lo que haces.
- ☺ Saber que eres una persona única.
- ☺ Sentirte a gusto contigo mismo.
- ☺ Creer que puedes hacer muchas cosas tú sola, tú sólo.
- ☺ Sentirse querido por tu familia, amigos...

Ahora hacemos un coloquio toda la clase sobre lo que han leído. Cada uno debe expresar un sentimiento, una valoración que tenga sobre sí mismo.

## ① LEE, PIENSA Y ESCRIBE

¿Qué piensas de ti?

Pon una x en lo que creas que dice cómo eres

- Soy un buen niño, una buena niña.
- Soy travieso-a.
- Intento hacer las tareas sin pedir ayuda.
- Hago caso a mis maestros.
- Soy valiente.
- Soy un poco tímido-a.
- Estoy contento, contenta como soy.

②



LEE, PIENSA Y COMPLETA

Estoy convencido de que soy: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

En el colegio tengo bastante interés en:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lo que mejor sé hacer es:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Una idea importante que yo tengo es:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

③



LEE, PIENSA Y ESCRIBE



Pon una x en las cosas que te gusta que te digan:

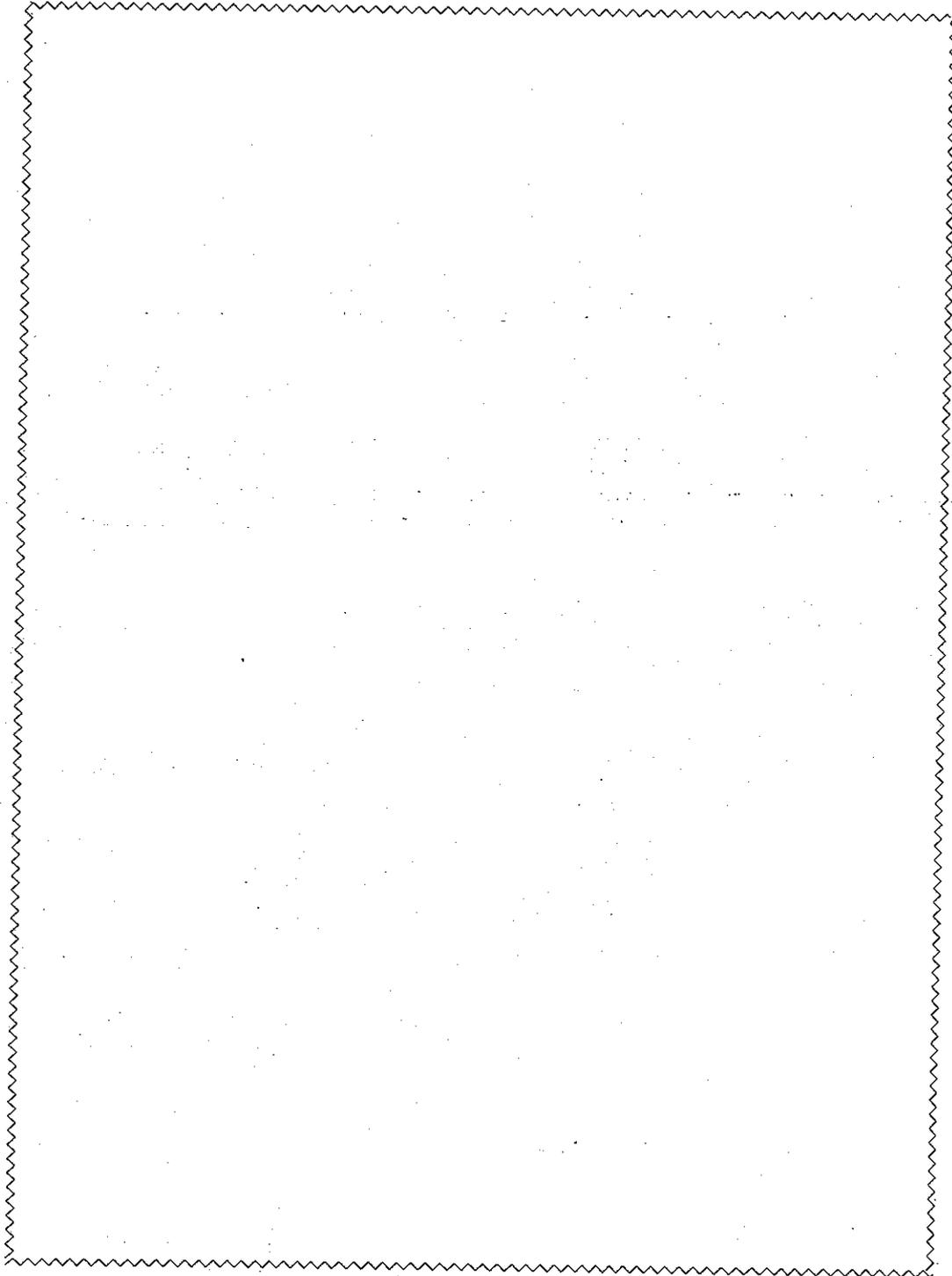
 ¡Ánimo, tú puedes! ¡Te quiero! ¡Eres una buena niña! ¡Eres un buen niño! Me gusta estar contigo. ¡Buen trabajo! Bien, sigue así.

Escribe aquí otras dos cosas que te gusta que te digan:

4



**DIBÚJATE HACIENDO ALGO QUE TE GUSTA**



# ESFUERZO PERSONAL



LEEMOS ESTE CUENTO.

Hablamos sobre él entre todos y todas.



## La gallinita roja



ADAPTADO POR PENRYHN W. COUSSENS

*Si queremos participar de la recompensa, también debemos colaborar en el trabajo.*

**É**rase una vez una gallinita roja que encontró un grano de trigo.

—¿Quién plantará este trigo? —preguntó.

—Yo no —dijo el perro.

—Yo no —dijo el gato.

—Yo no —dijo el cerdo.

—Yo no —dijo el pavo.

—Entonces lo haré yo —dijo la gallinita roja—. ¡Coc, coc!

Y plantó el grano de trigo que no tardó en crecer. Asomaron de la tierra las hojas verdes. El sol brilló, cayó la lluvia y el trigo creció hasta ser alto, fuerte y maduro.

—¿Quién segará este trigo? —preguntó la gallinita roja.

—Yo no —dijo el perro.

—Yo no —dijo el gato.

—Yo no —dijo el cerdo.

—Yo no —dijo el pavo.

—Entonces lo haré yo —dijo la gallinita roja—. ¡Coc, coc!

Y segó el trigo.

—¿Quién trillará el trigo? —preguntó la gallinita roja.

—Yo no —dijo el perro.

—Yo no —dijo el gato.

—Yo no —dijo el cerdo.

—Yo no —dijo el pavo.

—Entonces lo haré yo —dijo la gallinita roja—. ¡Coc, coc!

Y trilló el trigo.





El cuento sigue...



—¿Quién llevará el trigo al molino para hacer la harina?  
 —preguntó la gallinita roja.  
 —Yo no —dijo el perro.  
 —Yo no —dijo el gato.  
 —Yo no —dijo el cerdo.  
 —Yo no —dijo el pavo.  
 —Entonces lo haré yo —dijo la gallinita roja—. ¡Coc, coc!  
 Llevó el trigo al molino y más tarde regresó con la harina.  
 —¿Quién cocerá la harina? —preguntó la gallinita roja.  
 —Yo no —dijo el perro.  
 —Yo no —dijo el gato.  
 —Yo no —dijo el cerdo.  
 —Yo no —dijo el pavo.  
 —Entonces lo haré yo —dijo la gallinita roja—. ¡Coc, coc!  
 Coció la harina y obtuvo una hogaza de pan.  
 —¿Quién se comerá este pan? —preguntó la gallinita roja.  
 —Yo —dijo el perro.  
 —Yo —dijo el gato.  
 —Yo —dijo el cerdo.  
 —Yo —dijo el pavo.  
 —No, me lo comeré yo —dijo la gallinita roja—. ¡Coc, coc!  
 Y se zampó la hogaza de pan.

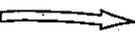


⑤  LEE, PIENSA Y ESCRIBE

“La chispa del esfuerzo”

Muchas veces mamá, papá u otras personas te ofrecen ayuda para hacer las tareas. Eso está muy bien pero tienes que intentar primero hacer las cosas tú sólo.

Dibuja las caritas según estos modelos:

		“chispa del esfuerzo”
		“no hay esfuerzo”

- Ana te voy a ayudar a hacer la tarea.
- Gracias mamá, pero primero lo voy a intentar yo sólo.
- No tengo ganas de hacer la tarea.
- Leeré todos los días 30 minutos por los menos.
- Intento todos los día cumplir las normas de convivencia.
- Voy a intentar todos los días poner atención en todas mis clases.

# AUTOEVALUACIÓN

Colorea estos mensajes según estas normas:

VERDE  SIEMPRE O CASI SIEMPRE

NARANJA  A VECES

AMARILLO  NUNCA O CASI NUNCA

Primero intento  
hacer las cosas yo  
sólo sin pedir  
ayuda.

Pongo atención.  
todos los días en  
clase.

Confío en mí.

Me cuido y  
me quiero  
un montón.

Me  
considero  
una persona  
única.

Me esfuerzo a  
diario para  
aprender.

Me siento  
querido por  
los demás.

Me gusta que me animen.