

MATERIAL PARA LA FAMILIA

TÍTULO

¿CUÁL ES MI PODER?

DESARROLLO

En clase hemos realizado esta actividad que tiene como objetivo trabajar la autoestima y el autoconocimiento. Mejorar la idea que tienen sobre sí mismo/a.

La finalidad es que el alumnado se conozca y se acepte como es. Conocer sus cualidades y diferentes poderes, su valía.

1. OBSERVA

Comenzamos con la presentación del vídeo:

<https://youtu.be/JzI6ttYersA>



2. REFLEXIONA - SIENTE

Contestan a preguntas sobre el vídeo:

- ¿Qué me gusta hacer?
- ¿Qué cosas nos caracterizan? ¿Cómo soy?
- ¿Qué cosas se me dan bien o en qué soy bueno/a? ¿Cuál es mi poder?



PROGRAMA TEI



3. COMPARTE

En grupos de 4 o 5 piensan en el poder o cualidad que tienen sus compañeros/as.

4. ACTÚA

Exponen en la clase las respuestas de la actividad individual y en pequeño grupo, donde dicen cuál es su poder o qué cosa se le da bien.

Se termina la sesión con el **compromiso individual** (debe ser corto, claro y fácil de realizar, pues **tienen que cumplirlo**) que han escrito en el apartado 2 y un **compromiso de la clase** que puede ser un lema, una reflexión, una frase o un mural y que debe ser respetado por toda la clase.

SUGERENCIAS PARA LA FAMILIA

Promover una imagen positiva y saludable de sí mismo/a es esencial para su desarrollo emocional y social.

Para favorecer el autoconocimiento de vuestro hijo/a podéis realizar las siguientes actividades:

- Cada miembro de la familia puede **grabar un video** con el móvil **donde exprese las cosas que le caracterizan**, cómo es, qué le gusta hacer, qué cosas se le dan bien o en qué destaca.
- **Refuerza sus logros y esfuerzos.** Reconoce y elogia los logros y esfuerzos de tu hijo/a, tanto grandes como pequeños. Hazle/la saber que sus acciones y logros son valorados y que son una muestra de su valía personal.
- **Fomenta la autoexploración.** Anima a tu hijo/a a explorar y descubrir sus intereses, talentos y pasiones. Proporciona oportunidades para probar nuevas actividades y descubrir en qué áreas destaca y disfruta.
- **Promueve el pensamiento positivo.** Ayuda a tu hijo/a a enfocarse en sus fortalezas y cualidades positivas en lugar de centrarse en sus debilidades. Anímalo/a a reflexionar sobre sus logros y las cosas que hace bien.



PROGRAMA TEI



- **Modela la autoaceptación.** Sé un modelo a seguir al mostrar una actitud positiva hacia ti mismo/a, aceptando tus propias fortalezas y áreas de mejora. Demuestra que es normal tener imperfecciones y que lo importante es aprender y crecer.
- **Fomenta la empatía.** Ayuda a tu hijo/a a comprender y valorar las diferencias en los demás, así como en sí mismo/a. Anímalo/a a ser compasivo/a y comprensivo/a con las personas que tienen diferentes habilidades y características.
- **Crea un ambiente de apoyo.** Crea un ambiente familiar donde se sienta seguro/a para expresarse libremente y donde se fomente la comunicación abierta y el apoyo mutuo. Escucha activamente sus preocupaciones y ayúdalo/a a encontrar soluciones positivas.
- **Enfrenta los desafíos de manera positiva.** Ayuda a tu hijo/a a ver los desafíos como oportunidades para aprender y crecer, en lugar de obstáculos insuperables. Anímalo/a a adoptar una mentalidad de crecimiento y a ser perseverante ante las dificultades.
- **Celebra la individualidad.** Enfatiza la importancia de la diversidad y la singularidad, tanto en sí mismo/a como en los demás. Ayuda a tu hijo/a a comprender que todos somos únicos y especiales a nuestra manera.

Al promover una imagen positiva de sí mismo/a en tu hijo/a, estás ayudándolo/a a desarrollar una autoestima saludable, confianza en sí mismo/a y una actitud positiva hacia la vida.

COMPROMISOS. El diseño de las **actividades TEI (DEA. *Diseño Emocional para el Aprendizaje*)** va desde la **reflexión al compromiso**, por lo tanto, al final de cada actividad hay un compromiso individual y de clase, en ocasiones también de centro educativo sobre valores, emociones y convivencia, es aconsejable comentar, dialogar con vuestro hijo/a sobre los suyos.