



COLEGIO FRANCISCO DE PAULA SANTANDER IED
GUIA DE TRABAJO EN CASA ETICA Y VALORES
DOCENTE: LUZ DARY SANDOVAL QUINTERO GRADO 5BJM

ESTUDIANTE: _____ GRADO: 5B JM FECHA: _____

Desarrolla las actividades planteadas y envíalas así

GRADO	Enviar trabajo al correo	Desarrollar en	FECHA DE ENTREGA
5B JM	docenteluzdarysandoval@gmail.com ldsandoval@fpsbosa.com	Guía	Viernes 17 de Julio



La autoestima significa que mayormente uno se siente bien consigo mismo.

Los niños con una buena autoestima:

- se sienten orgullosos de lo que son capaces de hacer
- ven las cosas positivas sobre sí mismos
- creen en sí mismos, incluso cuando no tienen éxito a la primera
- se sienten valorados y aceptados
- se aceptan a sí mismos, incluso aunque cometan errores

Tener una baja autoestima significa que uno no se siente bien consigo mismo.

Los niños con baja autoestima:

- no creen que sean tan buenos como los demás
- no se sienten valorados ni aceptados
- piensan más en las veces que fracasan, que en las que hacen las cosas bien
- no ven las cosas positivas que tienen
- son duros consigo mismos y desisten con facilidad

¿Cuál de estas descripciones se parece más a ti?

La autoestima es importante

He aquí tres cosas que debes saber sobre la autoestima:

1. **Tener autoestima te ayuda.** Te da el coraje para probar cosas nuevas. O para hacer nuevos amigos. Con autoestima, crees en ti mismo. Sabes que te pueden ocurrir cosas positivas cuando lo intentas. La autoestima ayuda cuando las cosas no salen como lo esperabas. Te ayuda a aceptar los errores. Si erraste un gol o has perdido un libro de la biblioteca, tal vez no te enfades mucho contigo mismo. Simplemente, volverás a intentarlo. Buscas la manera de hacerlo mejor.
2. **Tener una baja autoestima es negativo para ti.** Hace que los niños se sientan inseguros. No creen que puedan hacer las cosas bien. Cuando los niños tienen una baja autoestima, tal vez no se esfuerzan. Quizás no vayan tras sus metas. Tal vez tengan miedo de fracasar. La baja autoestima hace que un fracaso se vea peor de lo que realmente es. Hace que los errores parezcan peores de lo que en verdad son. Hace que resulte difícil olvidar las cosas que salieron mal. En lugar de volver a intentarlo, los niños con baja autoestima tal vez se den por vencidos.
3. **Puedes hacer crecer tu autoestima.** La autoestima puede empezar con las cosas que dicen los padres a sus hijos cuando son muy pequeños. Un padre le puede decir a su hijo cuando todavía es un bebé: "Mira lo que eres capaz de hacer: ¡ya andas solo!". Escuchar elogios y cosas buenas hace que un bebé se sienta bien y orgulloso de sí mismo. A medida que creces, la autoestima puede crecer. Los padres y los maestros te pueden decir que ven cosas buenas en ti. Los amigos te pueden ayudar a sentirte querido. Tú también puedes mejorar tu autoestima. Está atento a las veces que pruebas cosas nuevas. Está atento a las veces que aprendes a hacer algo. ¿Probaste un nuevo deporte? ¿Aprendiste a andar en bicicleta, a tocar una canción o a hacer un problema de matemática? Siéntete feliz y orgulloso. No hace falta que te jactes de ello y lo digas a voz en grito, pero felicítate a ti mismo con un: "¡Bien hecho!".

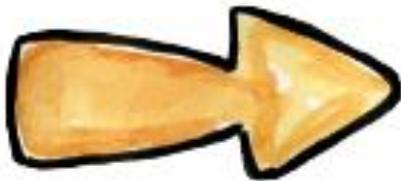
1 ¿Qué entiendes por autoestima?

2 - ¿Por qué es importante expresar tus sentimientos?

3. - ¿Qué tipo de autoestima tienes? y ¿por qué?

4. Une, con una línea, las características con las opciones dadas:

Persona con
autoestima
positiva.



Persona con
autoestima
negativa.

- Es capaz de obrar según crea necesario.
- Desea ser como otra persona.
- Se siente rechazada por las demás personas.
- Tiene confianza en su capacidad para resolver problemas.
- Se considera una persona valiosa e interesante.
- No se deja manipular por los demás.
- No tiene una buena opinión de sí mismo.
- Se acepta tal como es, con todos sus defectos y virtudes.
- Se siente derrotado antes de comenzar cualquier cosa.

Recuerda: No hay nada más importante que el saber quererse, así seremos felices y enfrentaremos la vida sin complejos, en forma sana y positiva.



5. Completa la siguiente ficha de acuerdo a tus virtudes, defectos, miedos y habilidades

Virtudes

Defectos

Mis características físicas son:

Mis miedos

Habilidades
