

L'AUTOESTIMA, QUÈ SABEM D'ELLA?



Benvolgudes famílies, una setmana més estem ací per a continuar treballant entorn de les emocions. Aquesta vegada hem decidit reflexionar entorn de l'autoestima.

Us recordem, que quan vam treballar les competències emocionals, una d'elles era la de l'autonomia emocional i, aquesta, està constituïda d'entre altres, per l'autoestima.

Però, què és l'autoestima?, l'autoestima és el conjunt de percepcions, imatges, pensaments, judicis i afectes sobre nosaltres mateixos. És el que jo pense i sent sobre mi. La satisfacció de cadascun respecte de si mateix.

També podem dir que l'autoestima és la valoració, percepció o judici positiu o negatiu que una persona fa de si mateixa en funció de l'avaluació dels seus pensaments, sentiments i experiències.

Pel que respecta a les característiques de l'autoestima, destaquem les següents:

- No és innata.
- Es desenvolupa al llarg de la vida.
- Podem modificar-la.
- Està influenciada pel context.



Quant als seus **components**, són els següents:

- **Component cognitiu:** la descripció que té cadascun de si mateix en les diferents dimensions de la seua vida. Inclou l'opinió que es té de la pròpia personalitat i conducta, així com les idees, creences, etc. sobre si mateix. És a dir, " **el que pense**".
- **Component afectiu:** és el resultat de la valoració que realitzem de la percepció de nosaltres mateixos. Suposa un judici de valor sobre les nostres qualitats personals, la resposta afectiva davant la percepció d'un mateix. És "**el que sent**".
- **Component conductual:** és el procés final de la valoració anterior, que plasma en la decisió i intenció d'actuar. Lògicament, les nostres accions vindran molt determinades per l'opinió que tinguem de nosaltres mateixos. És "**el que faig**".

Quant als **tipus** d'autoestima, trobem que, d'una manera general, es pot parlar de dos tipus, encara que no són idees excloents, ja que poden referir-se a diferents aspectes de l'ésser humà.

És a dir, una persona pot tindre, per exemple, una alta autoestima en termes de capacitats intel·lectuals "sóc molt llest en ciències", però una baixa autoestima en altres àmbits com, per exemple, "sóc nefast en l'esport".

- **Alta autoestima:** les persones amb una alta autoestima es caracteritzen per tindre molta confiança en les seues capacitats. D'aquesta manera, poden prendre decisions, assumir riscos i enfrontar-se a tasques amb una alta expectativa d'èxit, això es deu al fet que es veuen a si mateixes d'una manera positiva. A mesura que la nostra alta autoestima siga major ens sentirem millor preparats, amb major capacitat i disposició per a realitzar diverses activitats, tindrem major entusiasme i ganes de compartir amb els altres.
- **Baixa autoestima:** les persones amb baixa autoestima es poden sentir insegures, insatisfetes i sensibles a les crítiques. Una altra característica de les persones amb baixa autoestima pot ser la dificultat de mostrar-se assertives, és a dir, de reclamar els seus drets d'una manera adequada. La baixa autoestima pot derivar per diverses raons com, per exemple, la valorització que fem cap a nosaltres mateixos, l'opinió

que tenim de la nostra personalitat, les nostres creences, entre altres. De la mateixa manera, a vegades poden tractar d'agradar als altres per a rebre un reforç positiu i, d'aquesta manera, augmentar la seua autoestima.

AUTOESTIMA EN ELS INFANTS

La societat actual no ho posa fàcil als més menuts. Multitud de missatges publicitaris i programes televisius enalteixen els valors del guanyador i la frustració dels perdedors. Cal guanyar sempre i tenir qualsevol cosa material al moment.

No hi ha gairebé oportunitats per aprendre que les "derrotes" i el no tenir-ho tot ràpid i sense esforç, formen part de la vida i segurament part essencial del creixement personal de cada individu. Tot això pot afectar aviat l'autoestima dels xiquets i xiquetes.

És evident que una autoestima positiva constitueix un pilar fonamental pel desenvolupament d'una personalitat sana, segura de si mateixa i, per tant, eficient en tots els terrenys, ja siga l'acadèmic, l'afectiu, social o laboral. És la base sobre la qual es construeix l'equilibri personal i la salut psicològica de cada individu.

Per contra, una baixa autoestima suposa una percepció negativa d'un mateix, de les seves possibilitats d'afrontar diferents situacions i una visió negativa del futur pròxim que es sustenta en la poca confiança que tenim en nosaltres mateixos. Encara que un dèficit d'autoestima no es considera clínicament com un trastorn, sí se sap amb certesa, que és una de les variables que predisposen a desenvolupar molts dels trastorns conductuals i/o emocionals.

El rendiment escolar i el nivell d'autoestima positiu solen correlacionar, per contra, una baixa autoestima s'ha associat a l'inici primerenc de consum d'alcohol, drogues, així com a depressió, ansietat, inseguretad, dependència, aïllament i apatia general.

La infància és un moment fonamental en **el desenvolupament de l'autoestima** degut a que és el moment en que es comença a crear la personalitat. Per això hem de tenir en compte que hi ha certs **aspectes que poden dificultar** aquest procediment per tal d'evitar-los. (Lindenfield, 1996)

- La insatisfacció de les seves necessitats bàsiques.
- Sentir-se humiliats.
- Tenir exigències desajustades.

- Veure's en desavantatge vers la resta.
- Forçar-los a realitzar activitats no adequades.
- No valorar la seva opinió.
- No donar-li explicacions raonables.
- Posar etiquetes.
- La sobreprotecció així com els càstigs excessius.
- No oferir orientació ni establir límits.
- Conductes incoherents per part de les figures de referència.
- Qualsevol tipus de violència vers l'infant.
- Fer-los responsables dels errors dels adults.
- L'excés d'informació.

De la mateixa forma, hi ha quatre **condicions bàsiques per a aconseguir una alta autoestima infantil.**

1. Cal la vinculació i la satisfacció que suposa per a l'infant generar vincles positius.
2. Han de poder sentir-se satisfets de les qualitats que posseeix i això el converteix en una persona especial i única.
3. Ha de tenir pautes i models que li puguin permetre crear els seus propis valors, idees i objectius.
4. Han de tenir poder per canviar la seva vida, han de poder sentir la satisfacció de tenir tant l'oportunitat com la capacitat de realitzar canvis.

(Clemes i Bean, 1996, p.21-22)

Per tant, “a diferencia de otras habilidades, la autoestima se puede potenciar y aprender. El aprendizaje de este tipo de estructuras emocionales pasa, no por «hablar mucho» sobre ello, sino por «experimentarlo». (Ferrerós Tor, M. 2008, p.16)

De fet, les famílies i els mestres tenen la possibilitat de contribuir a la valoració positiva dels infants vers ells mateixos. Si no ho aprofiten, els nens creixeran negatius, ansiosos,

sense independència i més vulnerables als perills de la vida. (Feldman, 2005, p. 7) però per aconseguir-ho cal tenir en compte que en la creació de l'autoestima d'un mateix hi intervenen també els altres. Com ja hem vist, els iguals i els mestres poden ajudar o dificultar el desenvolupament d'una correcta autoestima. Al programa Golden (2005) es parlava que les relacions entre companys determinen la concepció del valor personal que l'estudiant té de si mateix, tanmateix també els mestres juguen un paper clau en aquest sentit. Quan el discent es sent menys recolzat pel docent, l'autoestima tendeix a reduir-se.

En aquesta pàgina exposarem la forma en que pot afectar als infants i quins són els factors que cal tenir en compte per a construir una autoestima saludable en els nostres fills i filles.

Símptomes d'una baixa autoestima en els infants.

L'autoestima es construeix des de la primera infància i com després exposarem, dependrà molt de l'entorn emocional en què creixca el xiquet o xiqueta. Una baixa autoestima pot manifestar-se en els més menuts amb símptomes molt diferents però que tenen en comú crear un gran malestar, alt sentit d'incapacitat i poca gestió de les emocions, en el menor que la pateix.

Primer de tot, cal tenir en compte que una autoestima danyada sol venir associada a l'inici o presència de diferents trastorns clínics pel que, freqüentment, resulta difícil aïllar els símptomes propis d'una baixa autoestima amb els que apareixen en confluència amb diferents trastorns. Tot i així, exposarem una sèrie de característiques que en conjunció o no amb altres problemes solen ser habituals en aquest col·lectiu:

- **Són xiquets i xiquetes inestables.** Tendeixen al perfeccionisme, però ràpidament es frustren si no aconsegueixen unes expectatives en general exagerades.
- **Poden presentar conductes de menyspreu dirigides a si mateix** ("sóc un desastre", "mai aconseguiré el que vull", "ningú em vol", etc.) **amb altres agressives o de menyspreu a les figures de referència més properes** (pares o altres). En ocasions, la ràbia o la frustració pot prendre forma d'agressions verbals injustificades o desmesurades.
- **Baixa tolerància a la frustració.** Abandonament fàcil de qualsevol activitat. Mal perdre. No suporten que algú els guanyi en res i s'ho prenen molt seriosament ja que els confirma la seva suposada baixa capacitat per dur a terme qualsevol tasca.

- **Quan guanyen, poden produir-se situacions discrepants** (segons temperament i entorn del xiquet o xiqueta). Des de tenir una explosió d'alegria, i voler fer-ho saber a tothom a adoptar un posicionament escèptic o fins i tot creure que se li ha deixat guanyar o que ha estat pura casualitat.
- **Dificultats en mantenir amics.** Ací també, una baixa autoestima, pot determinar diferents formes d'actuar. Així es poden veure temptats a inventar coses per cridar l'atenció, mentir per obtenir més protagonisme. També d'adoptar un paper que no els correspon com, per exemple, ser el més valent o atrevit del grup. Així veiem que, tot d'una, xiquetes i xiquets tímids i apocats amb baixa autoestima, quan arriben a l'adolescència, presenten conductes de risc com és el consum primerenc de tabac, alcohol, drogues o altres. Això ho fan servir principalment per reivindicar-se davant del seu grup d'iguals a falta d'altres recursos més adequats i poder veure's acceptats.
- **El seu funcionament a nivell emocional és canviant** i solen presentar episodis de desesperança amb altres d'enuig amb tothom. No obstant això, aquests estats tenen en comú una manca de control i maneig per part del propi xiquet o xiqueta que "explota" per qualsevol cosa. A casa amb els pares poden arribar a convertir-se, si no s'actua adequadament, en uns veritables tirans.

Els models parentals, són sens dubte, el principal suport des d'on es construeix una autoestima adequada.

Siga qui siga vostè, probablement els seus pares (o les persones que el van educar) segueixen sent les persones més importants de la seva vida. La seva pròpia lluita per aconseguir una bona autoestima li ha mostrat quantes de les veus que porta en el seu interior són les veus que va sentir en la seva infantesa. Les pors, límits i sentiments de desamparament amb què lluita hui han estat amb vostè des dels primers anys. Són els seus pares els qui li van fer veure a si mateix com una persona competent o incompetent, estúpida o intel·ligent, efectiva o desamparada, indigna d'afecte o estimable. I són els seus pares aquells a qui va voler complaure. La necessitat de la seua aprovació és tan intensa que la motivació per aconseguir l'acceptació dels pares pot prosseguir després de morts aquests.

Potser la relació amb els seus pares no va ser del tot positiva per a vostè, però no hauria de ser impediment perquè valore i tinga en compte la necessitat de construir amb el seu fill, independentment de les circumstàncies, un vincle emocional estable.

Quan els pares accepten als seus fills i filles, els valoren i aprecien, donant-los un bon suport emocional, estan creant un potent escut psicològic que els protegeix de per vida. Els infants que no són confortats, que no són agafats, als quals no se'ls parla, bressola i vol, aprenen altres lliçons sobre la seva vàlua. Aprenen que el seu plor de malestar no proporciona alleujament. Aprenen la desesperança. Aprenen que no són importants. Aquestes són les primeres lliçons d'una baixa autoestima.

En créixer, els infants tenen altres espills que els mostren qui són. Mestres, amics i cuidadors exerceixen aquest paper, però un xiquet o xiqueta tornarà al reflex de l'espill que li van donar els seus pares en relació a la seva bondat, importància i vàlua bàsica. El proporcionar un espill positiu als seus fills o filles no vol dir que aprova tot el que fan o que els haja de deixar dirigir la família. Hi ha una forma de criar infants socialitzats i raonables amb una forta autoestima. Això exigeix cuidar el seu fill o filla, tenir cura de vostè i cuidar les seves pautes de comunicació.

Com treballar l'autoestima a casa?

Us oferim alguns suggeriments per treballar l'autoestima dels vostre fills i filles.

- Acceptar el fill i la filla tal i com és; amb els seus defectes i virtuts, reconeixent les seves capacitats i limitacions.
- Marcar normes de conducta i convivència clares i justes, adequades a l'edat del infant. El no saber establir límits clars és perjudicial per l'autoestima.
- No sempre hem de deixar que els fills/es facen o aconseguen immediatament allò que volen.
- Tenir confiança en ells. Cal donar-los oportunitats.
- Tenir expectatives realistes.
- Donar sempre un tracte respectuós. Si cal renyir es pot fer des de l'acompanyament, a través del diàleg i explicant el perquè. Utilitzar expressions

i frases com ara: *Entenc que estigues enfadat però en aquest moment no....*
D'aquesta manera mostrem respecte pels seus sentiments.

- Escoltar activament * i interessar-se pels problemes que presenta el fill/a.
- Fer-li saber que estem satisfets d'ell. Reforçar els components positius. Valorar l'esforç.
- No ser sobre protectors i fomentar l'autonomia del nostre fill/a. Deixar que faça per si sol tot allò que és capaç de fer sol, tenint en compte la seva edat i les seves capacitats.
- Procurar predicar amb l'exemple. Els adults fem de model i ells ens copien conscient i inconscientment.
- Cal parlar als fills o filles no com a iguals, sinó com a pares i mares que tenen l'autoritat per educar-los (L'autoritat no és autoritarisme ni aplicar el *perquè ho dic jo*).
- Invertir temps fent activitats junts. Compartint aprenen a compartir amb els altres.

* **L'escolta activa** suposa:

- 1.- Mantenir una posició corporal oberta al diàleg, fent veure amb gestos, que ens interessa el que ens diuen.
- 2.- Mantenir el contacte visual, de forma no dominant o intimidatòria.
- 3.- Escoltar sense interrompre, el cos ha d'indicar que efectivament s'escolta, amb el somriure sincer i expressions d'assentiment ... No és necessari estar d'acord.
- 4.- L'escolta ha de ser reflexiva: significa tenir empatia, comprendre els sentiments de que ens parla. Podem parafrasejar o repetir amb altres paraules el que ens estan dient, fent veure que comprenem. Ajuda a clarificar els missatges i promou l'enteniment mutu.
- 5.- Cal tractar de comprendre el punt de vista de qui parla, acceptar les seues opinions, encara que no les compartim

6.- Eliminar obstacles que frenen la comunicació: crítiques, desqualificacions, exigències, prejudicis, estereotips, ..

7.- Respectar l'espai vital que l'altra persona vol mantenir.



A continuació us presentem unes tècniques per a millorar l'autoestima.

- ◆ Cerca i troba l'origen de la teua baixa autoestima.
- ◆ Fes les coses, intenta-les encara que pugues fracassar.
- ◆ Substitueix els teus objectius per valors.
- ◆ Identifica les teues fortaleces.
- ◆ Converteix els teus pensaments negatius en respostes racionals.
- ◆ Separa't de les teues pors.
- ◆ Perdona't a tu mateix, practica l'autocompassió.
- ◆ Augmenta la teua confiança amb les postures de poder. Intenta utilitzar una postura alçada i expansiva quan et trobes trista o abatut.
- ◆ Fes exercici.

Seguidament plantegem dos exercicis perquè els adults treballen la vostra i altres exercicis per a poder treballar-la amb els vostres fills i filles.



EXERCICIS PER ALS ADULTS

1. PENSEM...

Pensa en cinc èxits que hages aconseguit al llarg de la teua vida: acabar la teua carrera, treballar en el sector que volies, aprendre un tercer idioma, tocar un instrument musical, aprendre a cuinar només, aconseguir seduir a la teua parella... Si et costa trobar-los és perquè no estàs sent generós amb tu mateix, així que imagina't que aqueix èxit l'haguera aconseguit un amic, què li diries?, com li ho reconeixeries?

Després pensa quines característiques personals positives són necessàries per a aconseguir cadascun d'aqueixos assoliments: la curiositat, la iniciativa...

Ja ho tens, aquestes són les teues fortaleses!

2. CARTA A UNA PERSONA MOLT ESTIMADA

L'activitat consisteix a escriure't a tu mateix una carta descrivint-te en tercera persona. Es deixen 20 minuts per a completar-la.

“Tinc moltes ganes que arribe el divendres perquè et presentaré a una persona a la qual vull molt. Es diu (ací escriu el teu nom)..... i és (descriu les característiques físiques, psicològiques i socials positives teues que t'agraden).

A continuació, continua descrivint-te en tercera persona com si la carta l'escriguera una persona que et vol molt.

El que més m'agrada d'ell/ella és que

Algunes de les persones que més li volen són.....

Del que més orgullós/a es sent.....

El que necessitaria per a sentir-se més a gust amb si mateix i amb més autoestima és deixar de.....

Acaba escrivint textual el següent paràgraf: “Jo crec que se sorprendria si sabera l'important i especial que és per a mi, perquè la veritat és que és la persona amb la qual tinc la relació més estimulante, apassionant i duradora de la meua vida.”



EXERCICIS PER ALS XIQUETS I XIQUETES

1. AUTORETRAT

L'objectiu de l'activitat és propiciar la construcció de la imatge pròpia, estimular la identitat i sentiments d'acceptació i autoestima.

En aquesta activitat, demanarem als xiquets i xiquetes que es dibuixen i ens compten com són, que els agrada o no els agrada d'ells, les coses boniques que veuen en ells, les seues qualitats. El xiquet o xiqueta ha de dir una cosa bonica o bona de si mateix, la qual cosa fa bé.

2. UNA CARTA PER A MI

Aquesta activitat també pot ajudar els xiquets i les xiquetes a posar-se més en contacte amb els seus sentiments i amb el que són. Tot el que necessitaran és un llapis i un paper. Ningú hauria de llegir aquesta carta, excepte el xiquet o xiqueta. Això és per a assegurar-te que siga el més obert i honest possible en la carta. La carta ha d'incloure experiències felices que el xiquet o xiqueta haja tingut en l'últim any, els descobriments que ha fet de si mateix, i/o les coses que li agradaria aconseguir o algun objectiu que tinga. La carta es pot deixar a un costat i el xiquet pot llegir-la més endavant en la seua vida com un recordatori de qui era i com ha canviat.

3. ENFRONT DE L'ESPILL

Aquesta activitat té per finalitat millorar l'autoconcepte i l'autoestima dels xiquets i xiquetes.

Per a realitzar-la necessitareu l'ajuda d'un espill, i a través d'una sèrie de preguntes podrem guiar al xiquet i xiqueta perquè s'observe, perquè realitze una introspecció i expresse què veu en l'espill quan es mira.

Està destinada a treballar amb xiquets i xiquetes de totes les edats.

Primerament fareu una sèrie de preguntes als xiquets i xiquetes que ens faran conèixer la seua opinió sobre ells mateixos.

- Quan et mires en l'espill et veus guapo/a?
- Penses que pots aportar coses bones als altres? Quines?
- Creus que els agrades als teus amics i companys tal com eres?
- Què canviaries de la teua aparença?
- Quan et sents i et veus bé, et sents més segur de tu mateix?

Una vegada heu aconseguit que el xiquet o xiqueta us compte el seu punt de vista sobre aquests aspectes, serà hora de passar a l'espill. Haureu de situar-lo a la seua altura, en un lloc que siga còmode per a ell o ella, i anar fent-li preguntes del tipus:

- Què veus en l'espill?
- Com és la persona que et mira des de l'espill?
- El/la coneixes?
- Quines coses bones té eixa persona?
- Quines coses dolentes té qui et mira des de l'espill?
- Què és el que més t'agrada d'eixa persona?
- Què canviaries una mica de la persona de l'espill?



Hem de fer-li veure tots els aspectes positius que té el xiquet de l'espill, que són molts, i que aprenga a valorar-los.

Podran arribar a impressionar-vos expressant les característiques personals que perceben d'ells mateixos, i la sinceritat amb la qual en moltes ocasions es jutgen personalment.

VÍDEOS PER A TREBALLAR L'AUTOESTIMA

Podeu veure els següents vídeos sobre l'autoestima i reflexionar amb els vostres fills i filles sobre ells.

- **“La autoestima”, vídeo para niños”**

<https://youtu.be/AxqqSa6eE8o>

- **“Crea tu árbol - Autoestima para niños - Conoce tus cualidades”**

https://youtu.be/baBVCMcpi_k

- **“¡El valor de aceptarte tal como eres!”**

<https://youtu.be/SkepTHIKONw>

- **“Quisiera ser como tú”**

<https://youtu.be/TMO0VnUZsGA>

Vídeo que presenta la història d'en Bodo, un drac, i el seu amic ratolí que viuen diferents aventures. Aquest recurs permet treballar l'autoestima dels infants a partir d'aquests personatges.

- **“Tejedor de Afirmaciones”**

- https://youtu.be/o_cb5G08Fy0

Aquest recurs audiovisual es basa en la història d'un dofí i les seves amistats del mar que li ensenyen a confiar i creure en sí mateix. Així, es treballa l'autoestima i l'autosuperació.

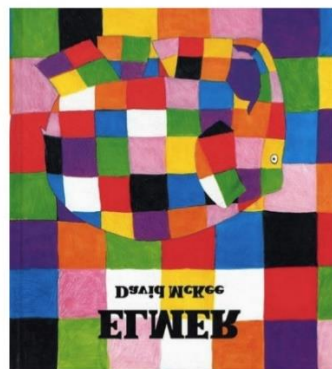
- **“Caracol col col”. https://youtu.be/o_cb5G08Fy0**

Vídeo que representa la història d'un cargol anomenat Caracol Col Col, que realitza un camí en el que aprèn a acceptar-se a ell mateix, amb les seves individualitats. Per tant, en el moment que el protagonista pren consciència de les seves característiques personals, augmenta la seva pròpia autoestima.

🌈 VÍDEO-CONTES PER A TREBALLAR L'AUTOESTIMA

Recull de contes infantils que afavoreixen el desenvolupament de l'autoestima.

- **Vídeo -conte: “ L'elefant Elmer ” de David Mckee.** (conte animat amb so)
Vídeo de Montse Oller en youtube: https://youtu.be/esZf_VTfRIw



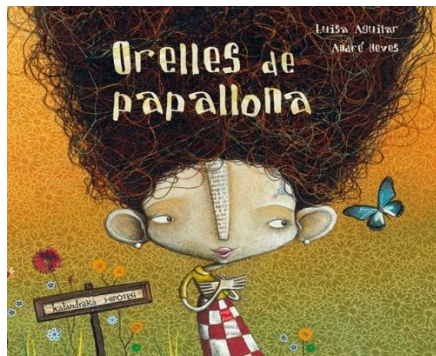
- **Video-conte: “ El punt ” de Peter H. Reynolds.** Cercle de lectors.
Llibre molt útil per treballar l'autoestima i la creativitat.



El podeu veure sencer ací: <http://vamosalcole.com/2013/03/21/el-punto-un-cuento-de-peter-h-reynolds/>

El Punt és una preciosa faula sobre l'esperit creatiu que tenim tots al nostre interior. Peter H. Reynolds fa una empenta a tots aquells que tossudament ens entestem a dir que no sabem o no podem expressar-nos artísticament, i ens anima a tots a “fer la nostra marca”. Un conte molt útil per treballar l'autoestima i la creativitat.

- **Conte: “ Orelles de papallona” . *María Cruz Caballer Huguet (valencià i castellà)***. Un conte interessant per treballar l'autoestima.



Orelles de papallona (+ 4 anys). Mara és creativa, intel·ligent i diferent de la resta. Els xiquets de somriures burlesques critiquen les seves orelles, el seu pèl de fregall, com llargueta que és... Però amb la seva imaginació, la creativitat i l'autoestima a prova de bombes que és capaç d'enfrontar-se amb optimisme qualsevol burla.

El conte el podeu veure sencer en Youtube , ací teniu un enllaç del conte en castellà : <https://youtu.be/051fVwTM0UM>

- **Conte: “El petit avet “(per treballar l’autoestima)**

El podeu escoltar el conte amb aquest enllaç: <https://youtu.be/0w2CRbZssMU>

El podeu llegir amb aquest enllaç :
<https://es.calameo.com/read/000089677720e0a57d281>

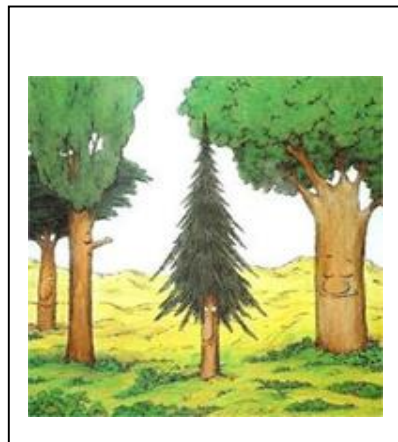
Podeu veure un vídeo del conte en aquet enllaç:

Parte 1: <https://youtu.be/LvA6dPWaqfU>

Parte 2: <https://youtu.be/TmjXC3ErDQE>

Parte 3: <https://youtu.be/ne7AuxGZCuA>

La insatisfacció del pequeño abeto se debe a su tamaño. Ansía ser mayor para codearse con otros grandes árboles o surcar el mar en forma de mástil. Convertirse en árbol de Navidad al principio le entusiasma, pero ¿cuánto durará?.





CUENTOS PARA LEER

- El conte “*La rosa blanca*” tracta la història que demostra la importància d’auto valorar-se i la felicitat que comporta adonar-se de les pròpies possibilitats, creant un bon autoconcepte. El recurs es pot llegir en castellà i anglès. [La rosa blanca](#)

Cuento: “*La rosa blanca*”. Rosa María Roé.



En un jardín de matorrales, entre hierbas y maleza, apareció como salida de la nada una rosa blanca. Era blanca como la nieve, sus pétalos parecían de terciopelo y el rocío de la mañana brillaba sobre sus hojas como cristales resplandecientes. Ella no podía verse, por eso no sabía lo bonita que era. Por ello pasó los pocos días que fue flor hasta que empezó a marchitarse sin saber que a su alrededor todos estaban pendientes de ella y de su perfección: su perfume, la suavidad de sus pétalos, su armonía. No se daba cuenta de que todo el que la veía tenía elogios hacia ella. Las malas hierbas que la envolvían estaban fascinadas con su belleza y vivían hechizadas por su aroma y elegancia.

Un día de mucho sol y calor, una muchacha paseaba por el jardín pensando cuántas cosas bonitas nos regala la madre tierra, cuando de pronto vio una rosa blanca en una parte olvidada del jardín, que empezaba a marchitarse.

—Hace días que no llueve, pensó — si se queda aquí mañana ya estará mustia. La llevaré a casa y la pondré en aquel jarrón tan bonito que me regalaron.

Y así lo hizo. Con todo su amor puso la rosa marchita en agua, en un lindo jarrón de cristal de colores, y lo acercó a la ventana.— La dejaré aquí, pensó —porque así le llegará la luz del sol. Lo que la joven no sabía es que su reflejo en la ventana mostraba a la rosa un retrato de ella misma que jamás había llegado a conocer.

-¿Esta soy yo? Pensó. Poco a poco sus hojas inclinadas hacia el suelo se fueron enderezando y miraban de nuevo hacia el sol y así, lentamente, fue recuperando su estilizada silueta. Cuando ya estuvo totalmente restablecida vio, mirándose al cristal, que era una hermosa flor, y pensó: ¡¡Vaya!! Hasta ahora no me he dado cuenta de quién era, ¿cómo he podido estar tan ciega?

La rosa descubrió que había pasado sus días sin apreciar su belleza. Sin mirarse bien a sí misma para saber quién era en realidad.

Si quieres saber quién eres de verdad, olvida lo que ves a tu alrededor y mira siempre en tu corazón.

* * *

- “**La extraña pajarería**” és un conte que narra la història d’un botiguer, els seus ocells i en Nico, el xiquet protagonista. D’aquesta narració s’extrau la idea de fomentar l’autoestima de forma continuada per tal de mostrar tot el potencial de cada persona. Es pot llegir en castellà i escoltar en anglès. [La extraña pajarería](#)

Cuento: “La extraña pajarería”. Pedro Pablo Sacristán



El señor Pajarían era un hombrecillo de cara simpática y sonriente que tenía una tienda de pajaritos. Era una pajarería muy especial, en la que todas las aves caminaban sueltas por cualquier lado sin escaparse, y los niños disfrutaban sus colores y sus cantos.

Tratando de saber cómo lo conseguía, el pequeño Nico se ocultó un día en una esquina de la tienda. Estuvo escondido hasta la hora del cierre, y luego siguió al pajarero hasta la trastienda.

Allí pudo ver cientos de huevos agrupados en pequeñas jaulas, cuidadosamente conservados. El señor Pajarían llegó hasta un grupito en el que los huevecillos comenzaban a moverse; no tardaron en abrirse, y de cada uno de ellos surgió un precioso ruiseñor.

Fue algo emocionante, Nico estaba como hechizado, pero entonces oyó la voz del señor Pajarían. Hablaba con cierto enfado y desprecio, y lo hacía dirigiéndose a los recién nacidos: "¡Ay, miserables pollos cantores... ni siquiera volar sabéis, menos mal que algo cantaréis aquí en la tienda!" - Repitió lo mismo muchas veces. Y al terminar, tomó los ruiseñores y los introdujo en una jaula estrecha y alargada, en la que sólo podían moverse hacia adelante.

A continuación, sacó un grupito de petirrojos de una de sus jaulas alargadas. Los petirrojos, más crecidos, estaban en edad de echar a volar, y en cuanto se vieron libres, se pusieron a intentarlo. Sin embargo, el señor Pajarían había colocado un cristal suspendido a pocos centímetros de sus cabecitas, y todos los que pretendían volar se golpeaban en la cabeza y caían sobre la mesa. "¿Veis los que os dije?" - repetía- " sólo sois unos pobres pollos que no pueden volar. Mejor será que os dedicéis a cantar"...

El mismo trato se repitió de jaula en jaula, de pajarito en pajarito, hasta llegar a los mayores. El pajarero ni siquiera tuvo que hablarles: en su mirada triste y su andar torpe se notaba que estaban convencidos de no ser más que pollos cantores. Nico dejó escapar una lagrimita pensando en todas las veces que había disfrutado visitando la pajarería. Y se quedó allí escondido, esperando que el señor Pajarían se marchara.

Esa noche, Nico no dejó de animar a los pajaritos. "¡Claro que podéis volar! ¡Sois pájaros! ¡Y sois estupendos! ", decía una y otra vez. Pero sólo recibió miradas tristes y resignadas, y algún que otro bello canto.

Nico no se dio por vencido, y la noche siguiente, y muchas otras más, volvió a esconderse para animar el espíritu de aquellos pobre pajarillos. Les hablaba, les cantaba, les silbaba, y les enseñaba innumerables libros y dibujos de pájaros voladores "¡Ánimo, pequeños, seguro que podéis! ¡Nunca habéis sido pollos torpes!", seguía diciendo.

Finalmente, mirando una de aquellas láminas, un pequeño canario se convenció de que él no podía ser un pollo. Y tras unos pocos intentos, consiguió levantar el vuelo... ¡Aquella misma noche, cientos de pájaros se animaron a volar por vez primera! Y a la mañana siguiente, la tienda se convirtió en un caos de plumas y cantos alegres que duró tan sólo unos minutos: los que tardaron los pajarillos en escapar de allí.

Cuentan que después de aquello, a menudo podía verse a Nico rodeado de pájaros, y que sus agradecidos amiguitos nunca dejaron de acudir a animarle con sus alegres cantos cada vez que el niño se sintió triste o desgraciado.

* * *

- **“El despertar de Pesadillo”** és una història que tracta sobre diversos monstres que es troben empresonats a la presó dels monstres. El que pretén mostrar aquest conte és el valor de la confiança en un mateix. Hi ha dues versions per llegir -en castellà i anglès-, es pot escoltar també en dos idiomes -castellà i anglès- i es pot llegir com a conte il·lustrat. [El despertar de Pesadillo](#)

Cuento: “El despertar de Pesadillo”. Pedro Pablo Sacristán



Ogro Mogro, Gigantón y Abominable llevaban cientos de años encerrados en la cárcel de los monstruos. Habían entrado allí voluntariamente, después de darse cuenta de que asustar a los niños no era una buena forma de ganarse la vida. Desde entonces, los tres andaban tristes y solitarios; no sabían hacer otra cosa que asustar, así que carecían de ilusiones y pensaban que no servían para nada. Ya habían cumplido sus condenas varias veces, pero cuando les decían que podían marchar, respondían que a dónde iban a ir, si sólo sabían asustar...

Pero todo cambió el día que encerraron a Pesadillo. Pesadillo era un monstruo chiquitajo, que asustaba más bien poco y se pasaba todo el día durmiendo, pero

era realmente muy divertido. Contaba cientos de historias de cómo había cambiado los sueños de la gente para que fuesen más divertidos, y de cómo casi siempre sus cambios salían tan mal que acababan asustando a cualquiera. A Ogro Mogro y sus amigos les encantaban sus historias, pero había que esperar a que el dormilón de Pesadillo se levantase para escucharlo. Y no era nada fácil, porque parecía que ni un terremoto era capaz de despertarlo.

Hasta que un día, los tres monstruos juntaron sus más terroríficos gritos. Pesadillo dio un bote en la cama y se despertó al instante. Los miró con los ojos muy abiertos, pero no parecía estar asustado, ni enfadado; más bien parecía estar contento:

- ¡Genial!- dijo- siempre he querido levantarme temprano. El día se aprovecha mucho más ¿Sabéis? deberíais trabajar de despertadores, sé de muchos dormilones que os lo agradecerían.

Los tres monstruos se sintieron felices al oír aquellas palabras; ¡servían para algo! Después de tantísimos años, resulta que podían hacer más cosas de las que habían creído, y sin asustar ni molestar a los niños.

Ese mismo día abandonaron la cárcel dispuestos a crear su primer negocio de despertadores. Y así, los tres monstruos se hicieron famosísimos con sus servicios para dormilones, muy contentos de haber comprendido que siempre hay algo genial que podemos hacer y está por descubrir.

* * *

- El conte de “*El hada fea*” ensenya als infants a no donar importància a la bellesa exterior, valorant quelcom més profund. La història es pot llegir en castellà i anglès, escoltar en anglès i castellà i, també, es pot veure com a conte il·lustrat. [El hada fea](#)

Cuento: “El hada fea “. Pedro Pablo Sacristán



Había una vez una aprendiz de hada madrina, mágica y maravillosa, la más lista y amable de las hadas. Pero era también un hada muy fea, y por mucho que se esforzaba en mostrar sus muchas cualidades, parecía que todos estaban empeñados en que lo más importante de un hada tenía que ser su belleza. En la escuela de hadas no le hacían caso, y cada vez que volaba a una misión para ayudar a un niño o cualquier otra persona en apuros, antes de poder abrir la boca, ya la estaban chillando y gritando:

- ¡fea! ¡bicho!, ¡lárgate de aquí!.

Aunque pequeña, su magia era muy poderosa, y más de una vez había pensado hacer un encantamiento para volverse bella; pero luego pensaba en lo que le contaba su mamá de pequeña: - tu eres como eres, con cada uno de tus granos y tus arrugas; y seguro que es así por alguna razón especial...

Pero un día, las brujas del país vecino arrasaron el país, haciendo prisioneras a todas las hadas y magos. Nuestra hada, poco antes de ser atacada, hechizó sus propios vestidos, y ayudada por su fea cara, se hizo pasar por bruja. Así, pudo seguirlas hasta su guarida, y una vez allí, con su magia preparó una gran fiesta para todas, adornando la cueva con murciélagos, sapos y arañas, y música de lobos aullando.

Durante la fiesta, corrió a liberar a todas las hadas y magos, que con un gran hechizo consiguieron encerrar a todas las brujas en la montaña durante los siguientes 100 años.

Y durante esos 100 años, y muchos más, todos recordaron la valentía y la inteligencia del hada fea. Nunca más se volvió a considerar en aquel país la

fealdad una desgracia, y cada vez que nacía alguien feo, todos se llenaban de alegría sabiendo que tendría grandes cosas por hacer.

* * *

- “*El cuentito*” té com a protagonista un petit conte desconegut que arriba a ser llegit en tot el món gràcies a un periodista. És doncs, una història per treballar l’autoestima i l’autoacceptació, superant els propis complexos. [El cuentito](#)

Cuento: “El cuentito”. Pedro Pablo Sacristán



Había una vez un cuento cortito, de aspecto chiquito, letras pequeñas y pocas palabritas. Era tan poca cosa que apenas nadie reparaba en él, sintiéndose triste y olvidado. Llegó incluso a envidiar a los cuentos mayores, esos que siempre que había una oportunidad eran elegidos primero. Pero un día, un viejo y perezoso periodista encontró un huequito entre sus escritos, y buscando cómo llenarlo sólo encontró aquel cuentito. A regañadientes, lo incluyó entre sus palabras, y al día siguiente el cuentito se leyó en mil lugares. Era tan cortito, que siempre había tiempo para contarlo, y en sólo unos pocos días, el mundo entero conocía su historia. Una sencilla historia que hablaba de que da igual ser grande o pequeño, gordo o flaco, rápido o lento, porque precisamente de aquello que nos hace especiales surgirá nuestra gran oportunidad.

* * *

CURTS PER PARLAR DE L'AUTOESTIMA

El regal. Aquest curtmetratge és una commovedora història, basada en un còmic de Fabio coala, que reflexiona sobre la importància de les coses senzilles i l'amor propi. Els protagonistes que donen vida al muntatge són un nen i un petit gos. En aquest curtmetratge es fa una reflexió sobre la discapacitat i a la importància de l'actitud per superar els obstacles.



Mis Zapatos. És un curtmetratge que fa referència als valors de la vida. Hem d'aprendre a viure i conviure amb el que la vida ens regala cada dia.



És qüestió d'actitud. En aquest curtmetratge dos personatges, Jinxy Jenkins i Lucky Lou, viuen la vida de maneres molt diferents. En trobar-se descobreixen que l'actitud i la confiança sempre ens obren el camí.



Es cuestión de actitud: Un curt que t'anima a no decaure davant els reptes que se't plantegen a la vida.



[El sabó.](#) En aquest vídeo es plasma la idea que tots tenim un gran potencial per explorar i explotar. Les coses simples poden tenir molts usos i significats, tot depèn dels que nosaltres decidim donar-los. Sempre cal veure més enllà.



[Validació](#) (*Validation*)

En un pàrquing, les primeres dues hores són gratuïtes si et posen un segell al tiquet. El treballador de la finestra, però, no es limita a posar segells sinó que aprofita per dir coses bones a la persona que té al davant. El seu mètode sembla tenir èxit amb tothom, fins que un dia... (15 min)



El Circ de les Papallones (*The Butterfly Circus*)

Un xiquet vol anar a veure un circ que exposa persones com si foren monstres: una dona barbuda, dues xiques siameses, una dona amb sobrepès, un home que té tot el cos tatuat... I un home sense braços ni cames. El que passa a continuació us sorprendrà. (22 min)



La Taca (*La Mancha*)

Un nen de 4 anys té un problema: sempre porta una taca a la roba. Intenta desempallegar-se'n de mil formes, però la taca sempre torna... Fins que un bon dia deixa de tenir-la. Un curt aparentment simple que insta a relativitzar els errors i posar en valor l'aprenentatge. (6 min)



Preguntes post visualització

- **Què ha passat?** (veureu que no tothom ha vist les mateixes coses i que cada matís enriqueix l'aprenentatge de la resta)
- **Us ha fet pensar en alguna cosa?** (aquí poden sortir vivències personals que connecten el vídeo amb la seva realitat)
- **Què pot fer cadascú de nosaltres?** (finalment, els infants reflexionen i es comprometen amb un futur responsable)



CONTES PER TREBALLAR L'AUTOESTIMA

1. Conte : “ De gran vull ser... feliç 1.” Anna Morato García

6 contes curts per potenciar la positivitat i l'autoestima dels infants.



2. “ Contes per estimar-te millor” de Àlex Rovira | Francesc Miralles



El primer llibre il·lustrat d'Àlex Rovira per treballar l'autoestima a través de contes dirigit a xiquets i xiquetes de totes les edats. A partir de 7 anys.

Sinopsi :

L'autoestima és l'eina més important amb què comptem per circular feliços per la muntanya russa de la vida. Les 35 històries que integren aquest llibre ensenyen a cultivar aquest poder des de la infantesa, despertant la imaginació, l'humor, la resiliència, l'amor i l'acceptació del que som.

Aquesta obra, dirigida a xiquets i xiquetes de totes les edats, il·lustra a través d'inspiradors contes i reflexions les claus per integrar l'autoestima en la pròpia vida, com un far que permetrà als infants ser persones segures, independents, respectuoses –amb elles mateixes i amb els altres–, que saben es-timar perquè han après a estimar-se.

3. “ Et única Berta!



Un conte per reforçar l'autoestima.

“Pensa que hauràs de viure amb tu, tota la vida! –bromeja l’avi- Millor que t’estimis i que procuris convertir-te en una persona amb qui t’agradi estar. Persegueix els teus somnis, fes allò que t’apassiona... i sigues sempre tu!”

Aquest és el consell que l’avi de la Berta li dóna el dia del seu aniversari.

“Només cal que siguis tu”, així comença el 5è conte de la Col·lecció Educació Emocional, “Ets única, Berta!” (Ed. Omniabooks)

Ha estat escrit amb un sol propòsit, el de reforçar l’autoestima d’aquells qui el llegeixen. Està ambientat en una festa d’aniversari, en la que celebren el dia que la Berta va entrar a formar part de les seves vides... I vosaltres, què celebren el dia del vostre aniversari?

Aquest conte s’ha escrit en present per tal d’integrar al lector dins de la història, els diàlegs els ha redactat en primera o segona persona del singular, així els personatges també es dirigeixen a qui l’estiga llegint.

Hi apareix tot allò que intervé en el desenvolupament saludable de l’autoestima, com per exemple:

- La confiança de l’adult en l’infant. La Berta els ensenya el seu àlbum de fotos i comparteix una de les seves passions: la bicicleta. El pare i la mare expliquen com al principi queia cada dos per tres, “*sort del casc*”, diuen. Tot i la por que prenguéss mal, la van deixar fer... sense sobreprotegir-la. Ara gaudeix tant sobre les dues rodes que fins i tot guanya trofeus en competicions.

· Les mostres d'afecte: per estimar-se a un/a mateix/a ens cal sentir-nos estimats/des pels altres. Les abraçades, el reconeixement, cuidar, acompanyar, escoltar... i, en això la família i les amistats hi tenen un paper més que important, per això, en aquest conte hi són molt presents. *“Es fantàstic saber que t'estimen, oi? –pregunta l'àvia- I tu, ja t'estimes, Berta?”*

· *“T'estimem perquè ets tu, Berta”*. Els altres ens estimen pel sol fet de ser nosaltres i no pas perquè siguem els millors en alguna cosa o els més guapos o les més guapes... La Berta, a vegades s'equivoca i els qui se l'estimen també s'hi enfaden, de totes maneres això no fa que se l'estimen menys. *“Ets única, Berta! –riu l'àvia- I t'estimem tal com ets!”*. I tu, t'estimes tal com ets?

· “Però a qui estimeu més, a la Berta o a mi?”. La gelosia sorgeix quan el Miquel, el germà de la Berta, dubta de si els pares són capaços d'estimar-los a tots dos a la vegada. *“Us estimem tant a tots dos, que és impossible de comparar”* explica la mare. “L'amor no té mesura” hi afegeix l'avi. El dia que entenguem que l'amor es multiplica en comptes de dividir-se, la gelosia desapareixerà.

· Tots i totes tenim una història que comença, fins i tot, abans de nàixer. La Berta té un àlbum de fotos on recull els moments més importants de la seva vida, li encanta fullejar-lo de tant en tant i sobretot el dia del seu aniversari. Les persones som molt més d'allò que es pot “veure”. És important aprendre a estimar també, la nostra trajectòria vital... amb els bons i els “no tan bons” moments que hem viscut, formen part de nosaltres.

Els avis de la Berta prenen un paper protagonista en aquest conte, representen la veu de l'experiència i de la saviesa. La família i les amistats de la xiqueta, acompanyen des del reconeixement i l'afecte. L'entorn afectiu és tan important a l'hora de nodrir l'autoestima de qualsevol persona!

Com tots els contes de la col·lecció, hi ha una pàgina que convida a la reflexió i aporta propostes per treballar a casa o a l'aula, és molt més que un conte.

Tot junt pren forma de la mà de l'il·lustrador Valentí Gubianas, que ha posat la seva poesia a cada pàgina, ressaltant tot allò que el text vol aconseguir .

4. “ No m’agrada com sóc” de Alma Brami



Idioma: català i castellà. Edat: a partir de 3 anys.

Temàtica: autoestima, fer-se gran, complexes

L’escriptora Alma Brami escriu una història que mostra el diàleg interior d’una nena que, en fer-se gran, comença a ser conscient del propi cos i de la importància d’aquest quan es tracta de l’èxit en les relacions interpersonals.

Es mira al mirall i es fixa en les seves galtes molsudes i no li agraden. Els pèls que li han crescut als braços la preocupen. I critica el seu nas perquè el troba massa punxegut i arromangat. Però a cadascuna d’aquestes observacions, la mare hi respon amb paraules d’aprovació i tendresa.

En aquest procés d’observar-se i jutjar-se és de gran ajuda la funció dels pares que acompanyen els canvis físics dels fills amb actitud segura, així com no transmetre’ls manies o prejudicis, i mostrant-los respecte per la diversitat.

No m’agrada com sóc és l’actitud de la nena al principi del conte. En llegir-lo, els infants reconeixeran immediatament les sensacions de la protagonista i seguiran la història expectants fins al desenllaç. Perquè bé podria ser un desenllaç possible per a les seves pròpies inseguretats.

El conte avança i la petita protagonista comença a comparar-se amb les xiquetes de l’escola. Especialment, amb la seva millor amiga que troba la més bonica del món. Però, a poc a poc, els petits complexos de la xiqueta van desapareixent gràcies a les amistats positives amb els infants de l’escola.

Les criatures comencen a prendre consciència d’ells mateixos separats de la figura materna i paterna a partir dels 6 anys. Els experts assenyalen que coincideix amb l’edat en què s’inicien en l’educació infantil, una etapa que els demana una major exigència intel·lectual.

CUENTOS PARA TRABAJAR LA AUTOESTIMA

A continuación os ofrezco una selección de libros infantiles que pueden resultar útiles a padres y docentes para trabajar la autoestima desde pequeños.



1. "Supermurci", Matt Carr, ed. B de Blok (+3 años):



Este cuento llama la atención por sus colores y su propuesta gráfica. Sin duda el colorido del cuento también atrae a los niños.

Al leerlo nos vemos atrapados también por su risueño protagonista: un murciélago que un buen día decide convertirse en un súper héroe. Él tiene muchas calidades sorprendentes: puede volar, orientarse en la oscuridad, oír a gran distancia,... Pero resulta que esas habilidades no son tan especiales entre los de su especie y así se apresuran a recordárselo sus amigos y hermanos.

Nuestro amigo murciélago pronto se desanima. Parece ser que él no es nada especial,... Por suerte una familia de ratones le demostrarán todo lo contrario **y él aprenderá a quererse, a valorarse y descubrir que todos somos especiales y podemos ofrecer mucho a los demás.**

2. "Totalmente Adrián", Tom Percival, ed. SM (+3-4 años):



Un precioso cuento **para aprender a conocernos más a nosotros mismos y a aceptarnos tal cual somos**. La historia nos empodera para no escondernos y para mostrarnos a los demás sin tapujos, porque ser nosotros mismos es lo que nos hará felices, esconder nuestras diferencias solo será una pesada carga que nos sumirá en la tristeza y la incompreensión.

Las ilustraciones son preciosas, muy emotivas y el juego de tonalidades nos ayuda a empatizar con el protagonista y sus sentimientos.

Adrián siempre ha sido un niño normal hasta que un buen día ¡le crecen unas alas coloridas, relucientes y llenas de energía! Decide volar con ellas y siente que nunca antes había sido tan feliz. Pero de repente siente el miedo al qué dirán, la inseguridad de si será aceptado por sus padres y sus amigos y decide esconder sus hermosas alas tras un grueso abrigo amarillo.

Los días pasan y el abrigo cada vez se hace más pesado. ¡No se lo quita ni para ir a la piscina! Pronto descubrirá que esconder sus alas es esconder su verdadero yo y que eso le está sumiendo en una tristeza profunda. El problema ya no son sus alas, sino el abrigo.

Autoconocimiento, aceptación de los cambios que experimentamos al crecer, autoestima y superación de miedos. El sufrimiento de negar nuestro ser y la liberación de aceptarnos tal y como somos. Muy recomendable.

3. "Max, el artista", Marion Deuchars, ed. Maeva Youngs (+3-4 años):



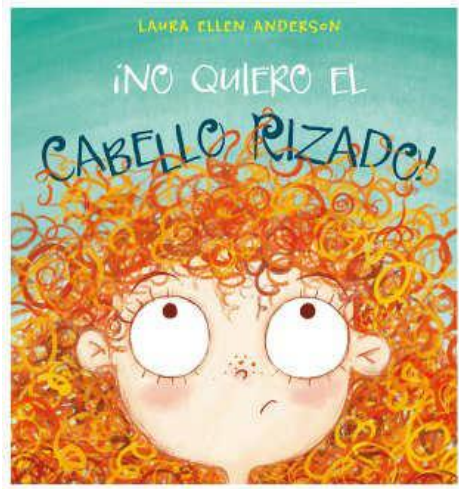
Otro bonito relato sobre la autoestima y aceptarnos tal y como somos, con nuestras virtudes pero también con nuestros defectos. Con unas ilustraciones simples, sobre fondo blanco y que se van tiñendo de los colores y formas de algunos artistas conocidos, de modo que el cuento también **nos sirve para acercar el arte a los más pequeños.**

Nuestro protagonista es un pájaro llamado Max. Una mañana Max está contento y se dispone a salir a pasear para estirar sus "garbosas patas", pero al hacerlo todos empiezan a burlarse de sus delgaduchas patas. Le dicen que son flacas, palillos, escuchimizadas,...

Al final, **con tanta crítica, Max se pone muy triste y decide poner remedio a tan horribles patas:** primero intenta entrenarse en un gimnasio, luego engordarlas comiendo muchísimos, esconderlas tras una ropa algo estrafalaria,... pero nada funciona.

Sigue paseando y se topa con una galería de arte llena de bellos cuadros e, inspirado por tanta belleza, decide pintarse el pico, cada día imitando la obra de algún artista famoso. De ese modo consigue que ya nadie se fije en sus patas y vuelve a **recuperar la confianza en sí mismo y el amor por su cuerpo**, incluso por sus patas, sean o no delgaduchas. ¡Nos encanta!

4. "No quiero el cabello rizado", Laura Ellen Anderson, ed. Picarona (+3-4 años)



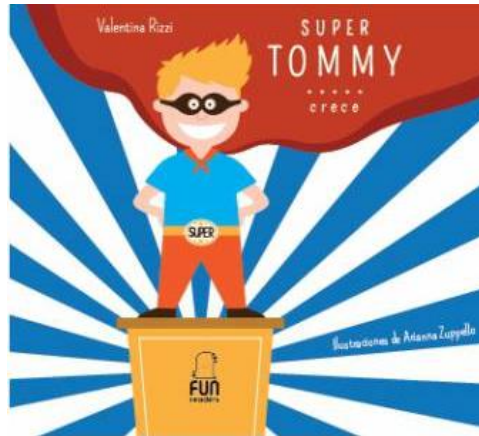
¿Todos tenemos algo que cambiaríamos verdad? Lo curioso es que para ser feliz no hay que cambiar nada, sino aceptar con alegría lo que tenemos y conseguir sacarle el máximo partido.

La niña del cuento tiene una melena preciosa, enorme y (a su pesar) rizada, muy muy rizada. Está harta de su pelo y hace las mil y una para intentar domesticarlo y deshacerse de sus rebeldes bucles, pero, como ya te puedes imaginar, nada funciona.

Abatida se va al parque y ahí se encuentra con una niña de pelo liso, muy muy liso, ¡que resulta que lo quiere rizado! Juntas se darán cuenta que tanto ellas como sus respectivas melenas son perfectas tal y como son.

Un cuento divertido y fresco, ilustrado de forma magnífica, **para aprender a querernos, aceptarnos y valorar lo que tenemos.**

5. "Super Tommy crece", Valentina Rizzi y Arianna Zuppello, ed. Fun Readers (+3 años):



Algo que los expertos suelen recomendar cuando nuestra autoestima flaquea es recordarnos a nosotros mismos nuestros logros. Los niños, a pesar de su corta vida, ya han conseguido alcanzar grandes metas, algunas realmente importantes, como andar, aprender a dormir solos, el control de esfínteres, adquirir más autonomía por ejemplo con la comida o empezar a ir al colegio.

Este divertido y colorido cuento **muestra a los niños la apasionante aventura de crecer y volverse más autónomo.** Con él descubrirán que no hay que temer este proceso, que los padres están siempre ahí para acompañarnos con cariño y que, **aunque no nos lo parezca, somos superhéroes con superpoderes, así que hay que estar orgulloso de los progresos de uno mismo** y seguir esforzándonos para alcanzar nuevos logros cada día.

Un cuento que veo útil para niños que tengan problemas con tolerar la frustración porque, como comentaba, puede ayudarles a darse cuenta de todo lo que ya han sido capaces de alcanzar y empoderarlos a seguir adelante.

6. "Soy una súperniña", Cristina Oleby y Jesús Navarro Blanco, autoeditado (+3 años):



Un cuento muy parecido al anterior pero con una niña como protagonista. Luna tiene un secreto: ¡es una súperniña! Pero lo mejor de todo es que no es única, **hay muchos más súperniños y súperniñas en el mundo, de hecho, ¡todos lo son!**

Me gusta especialmente porque **nos descubre como todos somos especiales y que no hay necesidad de hacer cosas extraordinarias para merecer el respeto, amor y admiración de los demás y, en especial, de nosotros mismos.** Debemos amarnos por lo que somos y por nuestras pequeñas hazañas diarias.

La protagonista nos trasmite mucho amor propio y un optimismo pegadizo, bases indudables de una sana autoestima. Y nos recuerda que, aunque no nos lo parezca, cada día hacemos grandes cosas y la felicidad está en valorarlas, valorarnos y disfrutar de la vida. **Todos somos súperpersonas y este tierno cuento nos ayuda a no olvidarlo.**

Las ilustraciones son maravillosas, mezclan partes monocromáticas con toques de mucho color para resaltar algunos elementos. Además incluye algunos objetos en fotografía, llamando la atención del lector y captando su interés. Muy recomendable.

7. "Cuando las niñas vuelan alto", Raquel Díaz Reguera, ed. Lumen (sin edad, a partir de 4 años):

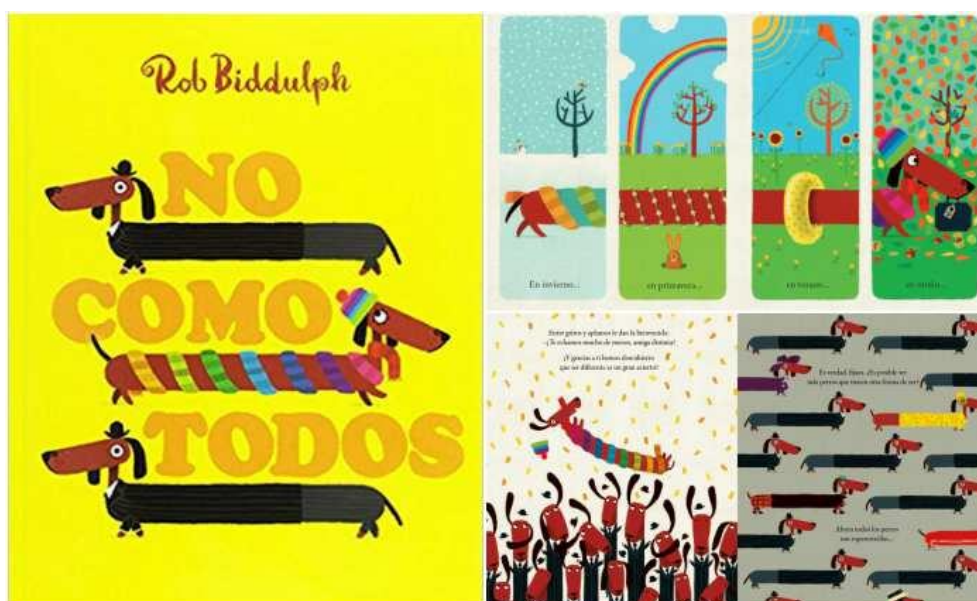


Cuando somos pequeños todos tenemos grandes sueños y creemos firmemente que podemos hacerlos realidad. Solemos estar a gusto con nosotros mismos y somos felices. Parece como si alguien velara por nosotros y nuestros anhelos y se esmerara en fabricarnos unas alas bien fuertes para volar bien alto y alcanzar todo lo que nos proponemos.

Pero demasiado a menudo aparecen en escena los miedos, los estereotipos, las inseguridades, los obstáculos, las desigualdades de género y, en definitiva, un sinfín de *Noloconseguirás* que van llenando nuestros bolsillos de piedras pesadas. Tan pesadas que nos impiden volar hacía nuestros sueños.

Unos cuentos imprescindibles para todos, niñas y niños, grandes y pequeños. Porque nos hará reflexionar mucho y nos empoderará para no olvidar nuestra esencia, aquello que nos llena y nos hace felices, independientemente de lo que la sociedad diga o pretenda imponernos.

8. "No como todos", Rob Biddulph, ed. Andana (+5 años):

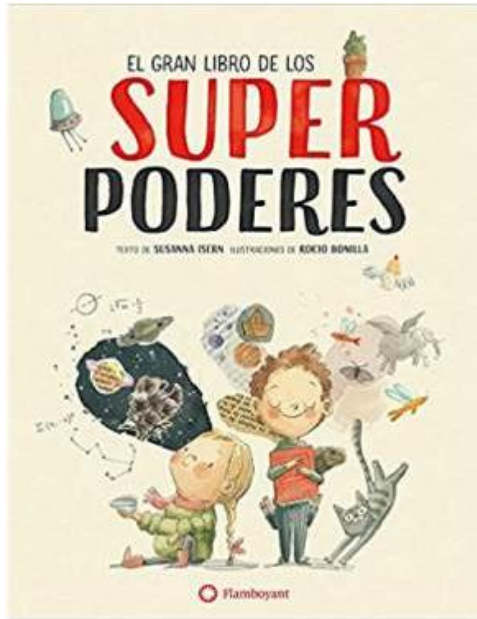


Creo que en casa tenemos todos los cuentos de este autor que siempre nos trae libros muy atractivos, entretenidos y con un montón de valores. **En este caso una perrita salchicha no consigue encajar en la ciudad donde vive**, pues ni viste ni hace lo mismo que el resto de habitantes. Todos parecen sacados del mismo molde, menos ella. Eso hace que se sienta un poco fuera de sitio y que no acabe de encajar.

Por ese motivo decide emprender un viaje que la lleva a otra ciudad donde casualmente todos los perritos son idénticos a ella, ¡menos uno! Será este perrito distinto (y contento de serlo) quien le descubrirá que no hay nada de malo en ser diferente. Entonces, añorando su hogar, nuestra protagonista volverá ahí donde todo empezó. A su llegada la recibirán con los brazos abiertos porque, en su ausencia, también se han dado cuenta de **lo mucho que la diferencia enriquece a todos**.

Gran enseñanza para todos: **no debemos cambiar ni tampoco irnos a otro sitio, es la sociedad quien debe adaptarse y aceptar a todos por igual**, pues una sociedad abierta y plural es, sin duda, mucho más rica.

9. "El gran libro de los superpoderes", Susanna Isern y Rocío Bonilla, ed.
Flamboyant (+6 años):



Este libro infantil es una especie de diccionario de talentos **porque todos, sin excepción, tenemos un súper poder (o habilidad) que nos hace especiales y únicos**, diferentes a los demás, ni mejor ni peor, pero diferentes. Pero lo mejor de todo es que cada uno de estos talentos se cuenta a través de la historia de un protagonista niño o niña, de manera que los peques se ven muy atraídos por estos pequeños relatos independientes y cada cual empatizará con el que más se acerque a él. De este modo **el libro ayuda a los niños a descubrir cuáles son sus virtudes y capacidades, favoreciendo el autoconocimiento y mejorando su autoestima.**

Porque como dice la autora: *"a veces nos fijamos demasiado en las virtudes que tienen los demás y olvidamos de valorar las propias"*. Fantástico para educar las emociones con cuentos.

10. "Leandro, el niño horrible", Anna Manso, ed. SM (+8 años):



Leandro es feo feo, pero que muy feo. Así se lo recuerdan diariamente sus padres y su abuela, eso sí, con muchísimo cariño y respeto. ¿Y él?, pues él está encantado de ser feo. Leandro es un niño divertido, astuto y de lo más positivo. Tiene un defecto sí, pero ¿quién no?

Él se acepta tal y como es, con enorme desparpajo además. Durante el libro vivirá muchas aventuras disparatadas con su nueva amiga Cordelia, que sabe apreciar la belleza de Leandro más allá de su aspecto físico.

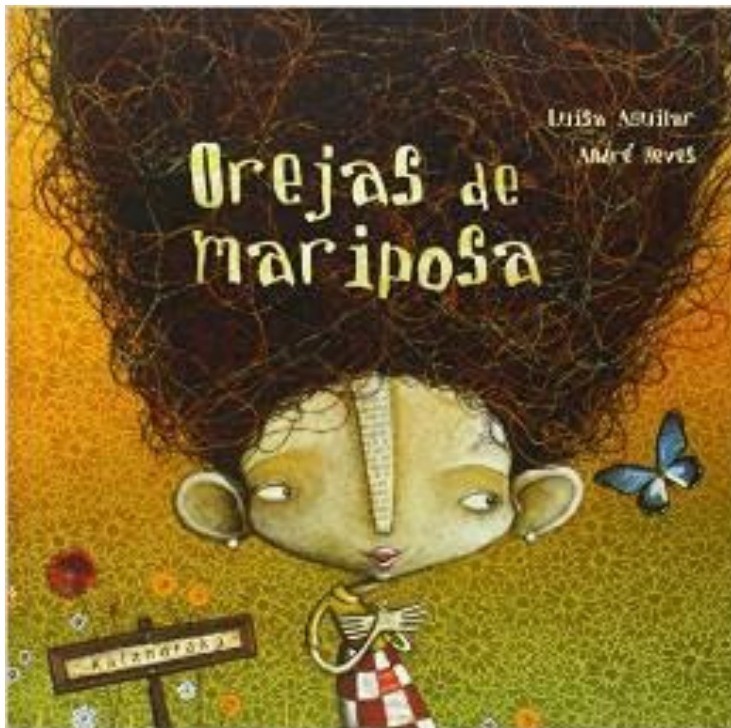
Por supuesto, Leandro tendrá algún que otro bajón de autoestima durante el libro, todos tenemos un mal día. Pero **su enorme sentido del humor y su actitud positiva frente a la vida le harán volver de nuevo a ser un niño risueño y feliz de ser como es ¡Un gran ejemplo a seguir!**

Los niños suele reírse mucho con este relato que no pretende moralizar ni enseñar nada, pero que sin duda consigue transmitir un mensaje muy poderoso y un ejemplo de respeto y amor a uno mismo.

5
Cuentos
infantiles
para trabajar
la
Autoestima

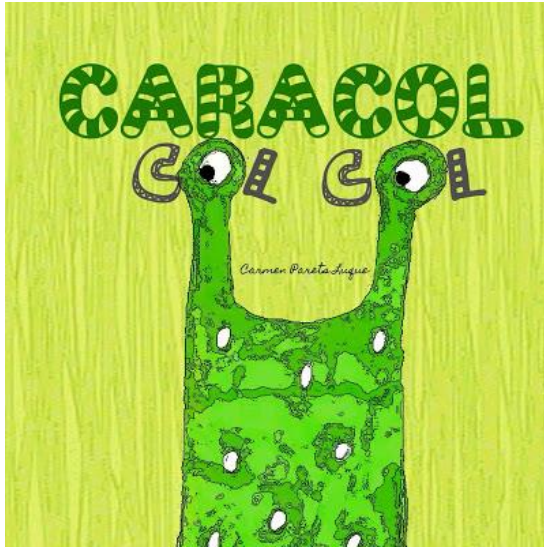


- 11. “ Orejas de Mariposa “ de Luisa Aguilar



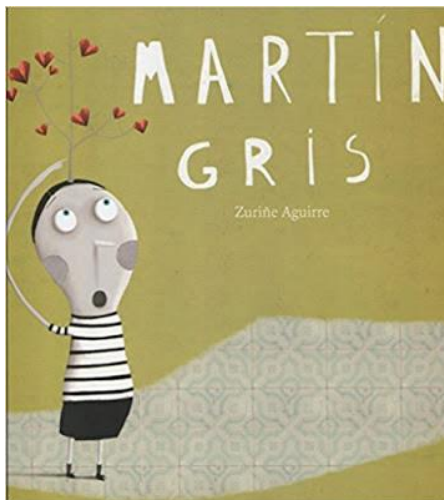
Orejas de Mariposa (+4 años). Mara es creativa, inteligente y distinta al resto. Niños de sonrisas burlonas critican sus orejas, su pelo de estropajo, lo larguirucha que es... Pero ella con su imaginación, creatividad y autoestima a prueba de bomba es capaz de afrontar con optimismo cualquier burla.

12. “ Caracol Col Col “ de Carmen Parets



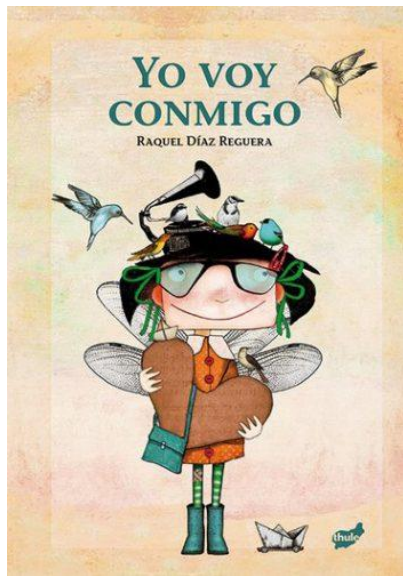
Caracol Col Col (+4 años). Caracol Col Col es el nombre de un caracol muy especial que un buen día cansado de que lo confundan siempre con el resto caracoles del bosque, decide abandonar su concha de colores en busca de una nueva y diferente que lo haga único.

- **13 “Martín Gris” de Zuriñe Aguirre**



Martín Gris (+4 años). Martín Gris es un niño en blanco y negro...Perdió su color el día que decidió estar triste porque tenía una sola preocupación: no gustar a los demás.

14. “Yo voy conmigo” de Raquel Díaz Reguera



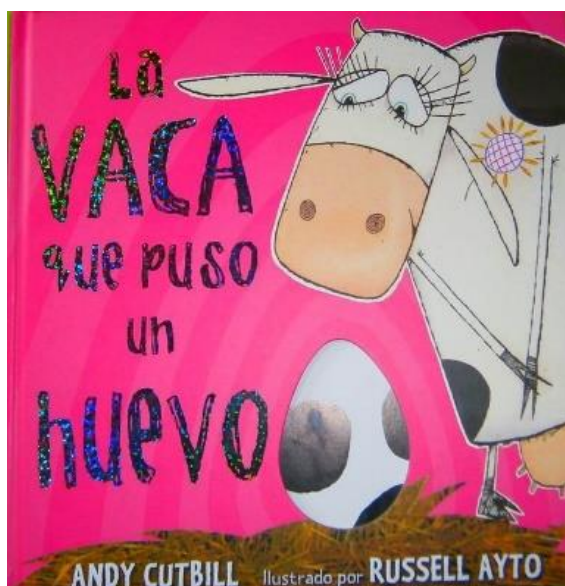
Yo Voy Conmigo (+6 años). Una niña está enamorada de Martín. Pero éste no la mira. Para que Martín se fije en ella decide cambiarse siguiendo los consejos de sus amigos empezando así un viaje hacia la pérdida de su identidad hasta el punto de no ser capaz de reconocerse a sí misma.

15. “ Monstruo Rosa” . Olga de Dios



Monstruo rosa (+3 años). En un lugar blanco, muy blanco, absolutamente blanco, vive Monstruo Rosa. Ya antes de nacer, Monstruo Rosa es diferente. Los huevos de sus hermanos son blancos y pequeños pero el suyo... El suyo es gigante y rosa. Y cuando nace. Bueno. Cuando nace la cosa no mejora.

16. “La vaca que puso un huevo” de Andy Cubill.



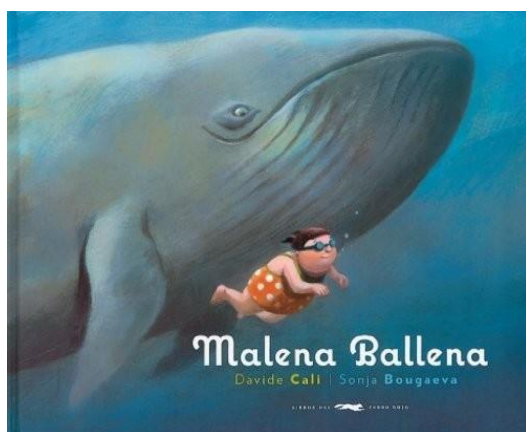
Es una historia muy sencilla de una vaca, Macarena, que no sabe montar en bici ni andar en dos patas como las otras vacas, pero se convierte en la protagonista de la granja porque ha puesto un huevo. Muy recomendable para los niños más pequeños, de 3-4 años que se divertirán con las rimas y las ilustraciones.

17. “La niña que no quería cepillarse el cabello” de Kale Bernheimer y Jake Parquer



Es la historia de una niña que se niega a cepillarse el pelo y su cabeza empieza a ser invadida por ratoncitos que se quedan a vivir en su cabellera. **Reivindica el ser genuino, defender la propia personalidad por encima de todo,** y las ilustraciones son bellísimas, de la galardonada Nicoletta Ceccoli.

18. “Malena ballena” de Davide Coll



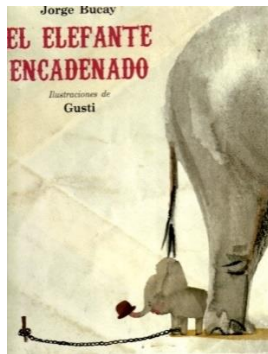
Malena es una niña que va a la piscina y **los demás niños se meten con ella por su sobrepeso**, pero descubre un truco que hace que todo cambie. Una realidad que viven muchos niños hoy en día, y que viene bien para reforzar su autoestima y confianza en sí mismos. Es una lectura recomendada para menores de 6 años.

19. “ Comino “ Niño Cactus i Jacobo Muñiz



Lo primero que me gusta de este libro es su título: "Comino". Es un niño que se siente minúsculo frente al universo de estrellas, pero aunque pueda parecer pequeño e insignificante, **descubre algo que lo hace sentir especial**.

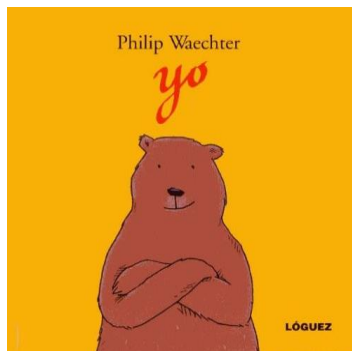
20. “ El elefante encadenado” de Jorge Bucay



Un libro de Jorge Bucay ideal para trabajar la autoestima en los más pequeños. Y también muy interesante para que los padres reflexionemos sobre cómo queremos criar a nuestros hijos.

Una **fábula tradicional que nos habla de la importancia de conocer nuestras capacidades y posibilidades**, con ilustraciones de Gusti.

21. “ Yo” de Philip Waechter



'Yo', de Philip Waechter es también un libro ilustrado, ideal para los más pequeños. Cuenta la historia de un oso que a pesar de ser fantástico, enorme y grandioso, también tiene momentos en los que se siente pequeño. Muy bonito **para hablar de autoestima con los más pequeños y la relación con los demás**. Recomendado para menores de 6 años.



Fonts:

<https://www.psicodiagnosis.cat/area-general/situacions-especials/augmentar-lautoestima-en-nens/index.php>

<https://blocs.xtec.cat/emocionat/2008/08/06/com-treballar-lautoestima-a-casa/>

<http://www.clubpequeslectores.com/2018/01/cuentos-infantiles-fomentar-autoestima.html>

<https://www.bebesymas.com>

i altres....