

DINÁMICAS DE AUTOESTIMA

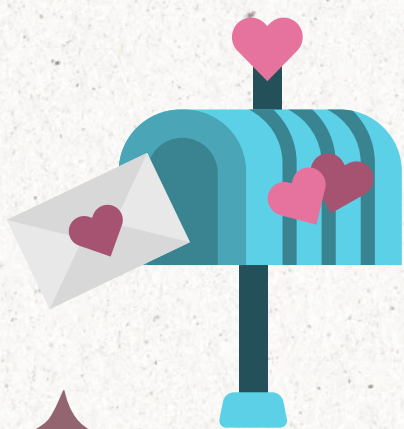
EL ESPEJO MÁGICO

Esta dinámica consiste en que los niños se pasen un espejo entre ellos. Cada vez que un niño recibe el espejo, debe decir algo positivo sobre la persona que aparece reflejada. Así, no solo aprenden a valorar a los demás, sino que también reciben cumplidos que refuerzan su autoestima.



EL BUZÓN DE LOS CUMPLIDOS

Se puede colocar un buzón en el aula donde los niños escriban notas positivas sobre sus compañeros de clase. Una vez a la semana, se lee en voz alta cada uno de los mensajes, de manera que todos reciban palabras de reconocimiento por parte de sus compañeros.



EL MURAL DE LOS SUPERPODERES

Los niños se dividen en parejas y deben escribir o dibujar el "superpoder" de su compañero, es decir, alguna habilidad o cualidad especial que admiran de él o ella. Luego, se crea un mural con las contribuciones de cada pareja. Al final, el aula se llena de mensajes positivos que destacan las fortalezas de cada niño.



EL TARRO MÁGICO

Consiste en realizar un listado con frases positivas que puedan ayudar a nuestros alumnos en situaciones complicadas. Las introduciremos en un tarro que estará al alcance de todos y cuando tengan un mal día o momento, podrán recurrir al tarro y coger una frase para que le suba el ánimo.

Cada día eres mejor

Vales mucho, nunca lo olvides

Eres una persona única

Eres capaz de todo

Confía en ti



DEFECTOS Y VIRTUDES

Cada alumno escribirá su nombre fuera del sobre y pensará en un defecto o algo que no le guste de él, y lo escribirá en un papel que irá dentro del sobre. A continuación, los sobres irán rotando por todas las mesas de los compañeros y éstos deberán escribir fuera del sobre cualidades positivas de aquella persona. Finalmente, haz una reflexión sobre que si bien todos tenemos defectos, también tenemos muchas cualidades que el resto aprecia.

