



Ficha para la familia

Querida familia:

En el colegio estamos trabajando el tema de la **autoestima** tomando como referencia la idea de que todos/as somos iguales y, a la vez, somos diferentes. Es decir, no existen en el mundo dos personas iguales -excepto en sus derechos- y por tanto no existe en el mundo nadie exactamente igual a su hija o hijo, y es por eso que es especial y nos otros le queremos tanto.

Sabemos que la autoestima no es un "capital" heredado sino que se va desarrollando dependiendo de las experiencias que vive cada persona, especialmente en la infancia. La familia juega un papel insustituible en esta tarea y por esto solicitamos vuestra colaboración ara que vuestras hijas/os vayan construyendo una autoestima sana que les ayude a desarrollarse como personas más capaces y más felices en todas las áreas de su vida. Ello se hace día a día y con actividades muy sencillas, como por ejemplo, la que os sugerimos a continuación:

•Cada día, al acostarse, dedicadle 5 minutos a vuestro hijo/a y contadle un episodio de su vida: algo que hacía, decía...y que le hace especial y único/a ante vuestros ojos.

Muchas gracias por vuestra colaboración.



Niños y niñas aprendiendo a ser personas

Querida familia:

El fin último de la educación en la escuela de todo lo que hacemos es ayudar a que vuestros hijos e hijas se desarrollen como personas. Exactamente el mismo que tenéis en la familia. Conseguir que se conviertan en personas felices, que sepan convivir en sociedad y que se responsabilicen de sí mismas.

En clase dedicamos actividades a que se conozcan mejor y vayan definiendo su identidad personal y dentro de este trabajo le hemos encargado que elabore en casa con vuestra ayuda una especie de autobiografía de cuatro o cinco páginas, o en forma de mural grande, en la cual tienen que incluir una serie de fotos desde su nacimiento hasta este momento, un dibujo de él o ella misma para comprobar cómo se ve, otra página en la que pegue fotos o dibujos que represente lo que le gusta, otra en la que recoja algunas opiniones vuestras escritas por vosotros y vosotras sobre cómo es, sus cualidades, vuestros sentimientos hacia él o ella, las cosas que hace bien y una última en la que escriba, de acuerdo con la familia, en qué podría mejorar o qué cosas nuevas le gustaría hacer y aprender. Con todo ello da forma a un álbum que llamará Mi autobiografía y que tendrá que llevar a clase para enseñarla a sus compañeras y compañeros.

Muchas gracias por vuestra colaboración.

Mi autobiografía

Mis fotos		Yo (dibujo)		Lo que me gusta	
Lo que dice mi familia de mí		En qué puedo mejorar			

Muchas gracias por vuestra colaboración.



Ficha para la familia

Querida familia:

Pensamos que el tipo de lenguaje que utilizamos al referirnos a nuestros hijos e hijas ejerce un efecto importante sobre su autoestima y seguridad personal. Por esto os proponemos un ejercicio de auto-observación para que descubráis qué tipo de mensajes les enviáis a vuestras hijas e hijos, a la vez que os damos una serie de pautas acerca de los errores más comunes que se suelen cometer y la manera de subsanarlos.

Para cuidar vuestro lenguaje:

NO

ETIQUETAS

- > Todos los niños sois unos egoístas...
- > La juventud de hoy en día...
- > Eres la típica niña que...
- > ¿Así es como sois las chicas de hoy en día?

PSICOLOGO/A AFICIONADO/A

- > Tú sólo eres un perezoso.
- > Lo que a ti te pasa es que no piensas.
- > Necesitas que se ande detrás de ti.
- > Lo que quieres es llamar la atención.

COMPARACIONES

- > Tu hermana siempre era más...
- > Javier nunca le trataría así a papá.
- > Ésta lo coge a la primera, pero éste...
- > Tú eres como tu padre...

EXAGERA-GENERALIZACIONES

- > Tú siempre /Tú nunca.
- > ¿Es que no puedes hacer nada bien?

MANIPULAR-CULPABILIZAR

- > Vas a acabar con mis nervios.
- > No te preocupas por nada.
- > Me vas a matar.
- > Has conseguido que me duela...
- > ¡Tu madre ya tenía bastante sin ti!
- > Mira lo que has provocado.
- > Mira estas canas..., te las debo a ti.

SI

EXPRESAR SENTIMIENTOS POSITIVOS

- > Te quiero mucho.
- > Cómo he disfrutado contigo.
- > Me gusta hablar contigo.
- > Me siento orgullosa de ti cuando...

RECONOCER Y REFORZAR

- > Tienes una habilidad especial para...
- > Qué chistosa eres.
- > Cantas con mucho gusto.
- > Qué guapo eres.
- > La verdad es que te has esforzado mucho.
- > Has mejorado en la letra.

CRITICAS ADECUADAS

- > Me molesta que me pidas las cosas a gritos.
- > Ayer te pasaste con mamá al no hacer el recado

EMPATIA

- > Recoge tu ropa sucia... me enfado
- > Ya se que quieres comprarte eso, pero...
- > Entiendo que te duela.
- > Comprendo que te de rabia...

Muchas gracias por vuestra colaboración.



Mis tareas del hogar

Querida familia:

Estos días hemos trabajado en el aula de vuestra hija o hijo el tema relativo al reparto responsable de tareas domésticas. Cada familia es un mundo y no hay dos familias iguales. Por ello nos gustaría que vosotros y vosotras también comentéis con vuestra hija o hijo la importancia de este tema, cómo repartís los trabajos del hogar, por qué se hace así, lo importantes que son y qué pasaría si no se hicieran.

A continuación se presenta una relación de algunas tareas domésticas que podéis usar para comenzar la conversación, pero no tenéis por qué limitaros a éstas exclusivamente, podéis añadir o quitar las que convengan y adaptarla a vuestra configuración familiar.

ALGUNAS TAREAS DOMÉSTICAS:

- 1.Preparación de alimentos.
- 2.Limpieza de la casa.
- 3.Cuidado de las personas enfermas o mayores.
- 4.Educación de los hijos e hijas.
- 5.Lavado y planchado de ropa.
- 6.Compra de alimentos.
- 7.Reparaciones pequeñas (bombillas, fontanería...).
- 8.Ayudar con los deberes.
- 9....

Si deseáis saber más sobre lo trabajado en el aula podríais pedir a vuestro hijo o hija que os comente las actividades que se han desarrollado y de este modo se refuerza su aprendizaje. En este mismo orden, esta actividad puede constituir el inicio de una conversación sobre este particular y es posible que tras este intercambio de ideas lleguéis a conclusiones sobre posibles formas de un reparto responsable de las tareas domésticas.

Muchas gracias por vuestra colaboración.