

**OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE**



CMAPA

CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN
Y PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES

matiz 2.0



EN FAMILIA



**CÓMO ME
GUSTO!**

3 ¿CÓMO ME GUSTO!

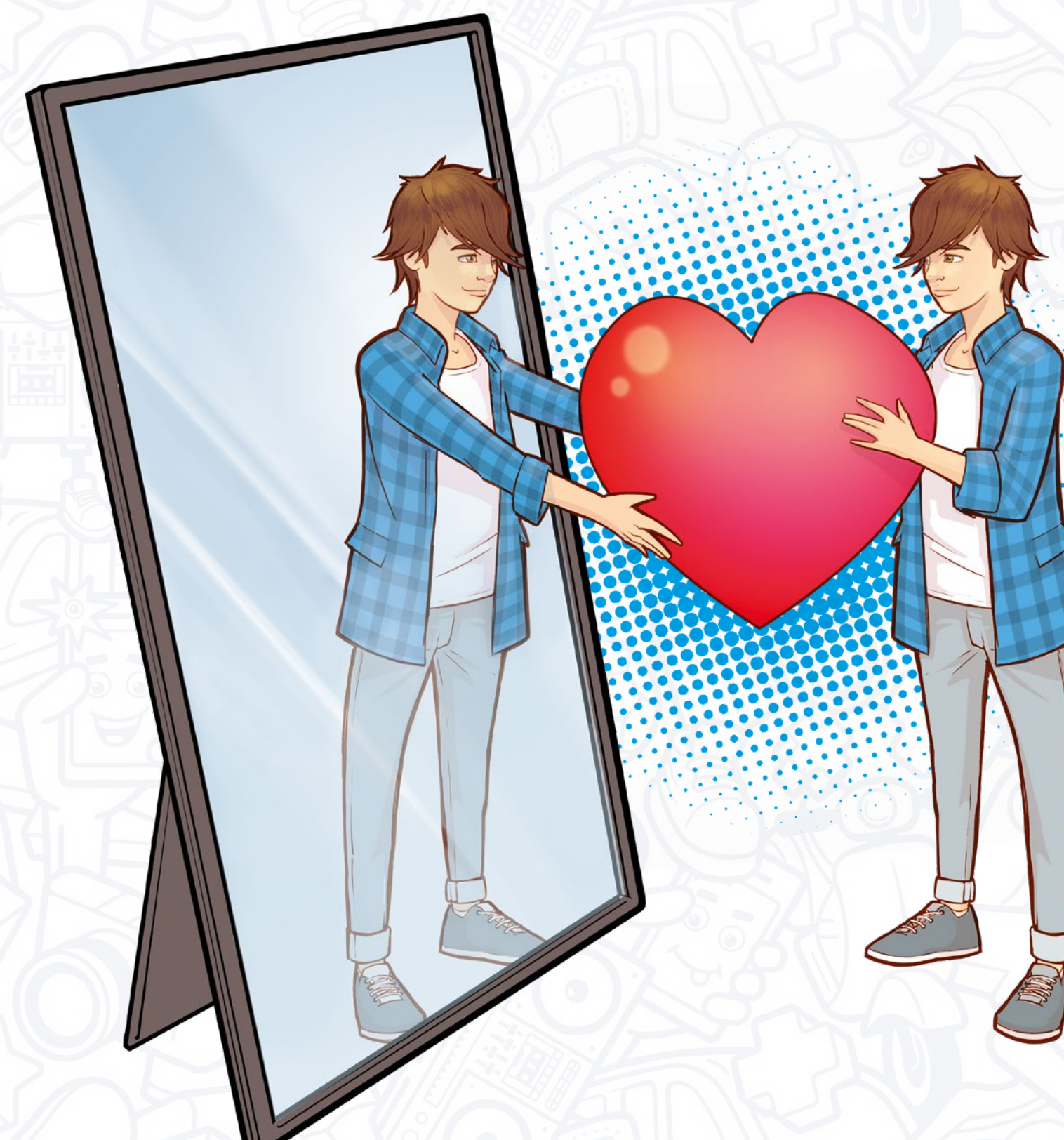
★ En esta actividad, vuestra hija/hijo ha trabajado cómo se construye la autoestima, es decir, la valoración que cada persona hace de sí misma, convirtiéndose en uno de los pilares básicos necesarios para ser feliz.

A través del autoconcepto (lo que pensamos y sentimos de nosotros/as mismos/as) y de la autoaceptación (reconocimiento de las capacidades, cualidades y carencias) podemos construir una buena autoestima, que nos ayude a ser personas que nos queramos, aceptemos y estemos dispuestas a mejorar, siendo capaces de afrontar retos y aprendizajes.

En la autoestima es importante lo que cada cual descubra y construya, pero también es importante la percepción que el resto tenga de esa persona, pudiendo influir de forma positiva o negativa en su desarrollo.

La/el adolescente con alta autoestima, actuará con autonomía, asumirá responsabilidad, afrontará retos, disfrutará con sus logros y tolerará frustraciones; todo ello influirá favorablemente en su proceso madurativo.

Para complementar el trabajo realizado en aula y sabiendo de la importancia de los conceptos desarrollados en ella, os invitamos a poner en práctica la siguiente actividad, que puede ser muy reconfortante para la familia.



CÓMO ME VE QUIEN ME QUIERE BIEN 😊

La familia se sienta en círculo y se contempla en silencio durante unos instantes. Cada cual coge una hoja de papel en blanco y escribe su nombre, en mayúsculas, en la cabecera de la hoja. Después, pasa el papel a la persona que se encuentra a su izquierda, la cual escribe un par de rasgos positivos de la persona cuyo nombre encabeza el papel que le ha tocado. Y así sucesivamente, hasta que cada cual vuelve a tener en sus manos su propio papel, y entonces añade un par de rasgos positivos que reconoce en sí mismo/a. Por fin, cada miembro de la familia lee, primero en silencio y después por turno y en voz alta, su lista. Se pueden pedir y ofrecer aclaraciones y dar las gracias, por supuesto.



RECORDAD QUE HAY QUE CENTRARSE EN CUALIDADES Y ASPECTOS POSITIVOS.



OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE



CMAPA

CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN
Y PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES



Zaragoza
AYUNTAMIENTO