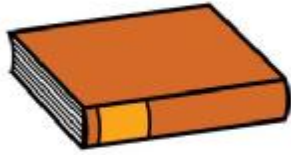


AUTOESTIMA :



EL LIBRO PERSONALIZADO

El autoconcepto son las etiquetas que usamos a nosotros mismos. Es una creencia que podemos poner en palabras para describirnos frente a otros: *soy un vago, se me dan mal las mates, etc.*

La autoestima es una valoración personal de ese autoconcepto y se define como la evaluación subjetiva que una persona hace sobre sí misma, es decir, es lo que pensamos sobre nosotros mismos.

Además de que el grado de autoestima puede o no determinar las probabilidades de éxito académico, puede tener un impacto en nuestra felicidad general. Hoy os proponemos esta actividad extraída de la guía PROPUESTAS PARA TRABAJAR EL AUTOCONCEPTO Y MEJORAR LA AUTOESTIMA DESDE CASA (Fundación Quinta. Apoyo al Autismo) con vuestros hijos para intentar instaurar un autoconcepto positivo y mejorar la valoración subjetiva de nosotros mismos (autoestima)



Material propiedad de: Fundación Quinta. Apoyo al Autismo

Autor pictogramas: Sergio Palao Procedencia: ARASAAC (<http://arasaac.org>) Licencia: CC (BY-NC-SA) Propiedad: Gobierno de Aragón.

Adaptado por: Asociación Desarrollo Autismo Albacete



Os proponemos la realización de un libro personalizado de cada niño o adulto. El libro estaría compuesto por las siguientes partes:

- **Portada:** foto o dibujo del niño y un título (tipo: el libro de...).
- **Mi mundo:** Hacer unas páginas del entorno del niño (Foto o dibujo de su familia, plano, descripción o dibujo de su casa, igual del cole, extraescolares, terapias...)
- **Cómo soy por fuera:** Nos ponemos enfrente de un espejo y nos observamos (les podemos guiar la observación para focalizar en aspectos concretos), después nos describimos (Empezamos en base a los puntos donde hemos hecho hincapié en la observación).
- **Cómo soy por dentro (*):** Siguiendo el esquema anterior, aunque es un poco más complejo. Podemos explicarles que hay cosas de nosotros que están dentro que no las vemos con los ojos, que están dentro en nuestra (cabeza...) cerebro (todo esto adaptado a los conocimientos de cada niño). Podemos apoyarlo con dibujos y explicaciones visuales.

(*) Por ejemplo, podemos decir: yo soy alegre, y preguntamos ¿tú crees que soy alegre? ¿Por qué? A continuación les guiamos para relacionar la característica interna con algo perceptible. Por ejemplo: yo soy alegre porque sonrío y me río mucho.

Después es su turno; si no pueden les podemos decir nosotros la primera y comprobar si encaja con ellos.

- **Cosas que hago súper bien, bien y que tengo que seguir practicando:** Marcar con ellos sus puntos fuertes (cosas que hacen bien) y aprendizajes a conseguir. Resaltar experiencias anteriores en las que hayan logrado pasar de seguir practicando a "me sale casi siempre o siempre" (pasar de un nivel de logro a otro).

El objetivo es ver nuestros puntos fuertes y otros aprendizajes que están en proceso de adquisición. Podemos usar una herramienta visual como un termómetro, tabla de niveles, para hacer visible y gráfico el nivel de adquisición de un objetivo o aprendizaje.

Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5
No me sale	Sé cómo se hace, pero no me sale	Me sale a veces	Me sale casi siempre	Me sale siempre

- **Me gusta de mí:** Una lista de cosas que me gustan de mí y por qué.
- **¡X es molón!** Podemos pegar o dibujar logros personales (fotos, entradas, juegos de mesa que se le dan bien, exámenes, veces en las que hemos ayudado o enseñado algo a alguien...).



Material propiedad de: Fundación Quinta. Apoyo al Autismo
 Autor pictogramas: Sergio Palao Procedencia: ARASAAC (<http://arasaac.org>) Licencia: CC (BY-NC-SA) Propiedad: Gobierno de Aragón.

Adaptado por: Asociación Desarrollo Autismo Albacete