

LA AUTOESTIMA

La autoestima es un componente fundamental de nuestra personalidad.

La autoestima es la imagen y el concepto que se tiene de uno mismo. Se resume en: cómo nos percibimos, cómo nos valoramos y cómo nos aceptamos a nosotros mismos.

¿CÓMO INFLUYE LA AUTOESTIMA EN NUESTRA FORMA DE SER Y DE COMPORTARNOS?

Un niño edificará una autoestima sólida si se le reconocen sus avances en el aprendizaje de conocimientos y destrezas, por ejemplo esfuerzos en el colegio, colaboración en las tareas de casa... si se le manifiesta verbalmente el amor y el aprecio que le tienen sus padres.

Por el contrario, un niño tendrá una autoestima frágil si sólo se le transmiten críticas y opiniones desfavorables sobre su comportamiento, si sólo se le señalan las faltas y no las virtudes, porque hará valoraciones negativas de sí mismo y se sentirá incapaz, por esa etiqueta de “inútil, negado o torpe”.

¿CÓN QUÉ OTROS COMPONENTES SE RELACIONA LA AUTOESTIMA?

Entre otros, existe un elemento que guarda una estrecha relación con la autoestima: al autonomía.

La autonomía es la capacidad de desarrollar habilidades tales como: tener iniciativa, tomar decisiones y llevar a cabo acciones independientes, resolviendo dificultades y realizando con éxito tareas concretas.

IDEAS CLAVE DE LA ACTIVIDAD:

LA AUTOESTIMA SE FORMA A PARTIR DE LOS MENSAJES DE RECONOCIMIENTO QUE ENVIAMOS A NUESTROS HIJO SOBRE SUS VIRTUDES Y CUALIDADES.

EN LA LABOR EDUCATIVA QUE EJERCERMO COMO PADRES, ES NECESARIO DAR A NUESTROS HIJO LA OPORTUNIDAD DE REALIZAR CON ÉXITO ALGUNA TAREA.

ADEMÁS DEBEMOS DOTAR A NUESTROS HIJO DE HABILIDADES PARA QUE SEAN AUTÓNOMOS.

OBJETIVOS:

1. FOMENTAR LA AUTOESTIMA Y LA AUTONOMÍA A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA PROGRAMADA DE UNA TAREA DOMÉSTICA, ASEGURANDO EL BUEN RESULTADO DE LA MISMA
2. PONER EN PRÁCTICA HABILIDADES PATERNAS Y MATERNAS PARA COMUNICAR Y TRANSMITIR REFUERZOS VERBALES POSITIVOS Y QUE ESTAS SIRVAN DE MODELO PARA LOS HIJOS.
3. PROPICIAR LA ASUNCIÓN DE RESPONSABILIDADES BÁSICAS EN ACTIVIDADES DEL MEDIO FAMILIAR POR PARTE DE LOS HIJOS.

"LA ESPECIALIDAD DEL CHEF" RECETA DE COCINA

- 1.- SELECCIONA TRES O CUATRO ALTERNATIVAS DE RECETAS DE COCINA SENCILLAS Y DA A ELEGIR A TU HIJO AQUELLA QUE PREFIERA.
- 2.-UNA VEZ ELEGIDA LA RECETA, RELLENA CONJUNTAMENTE CON TU HIJO/A EN LA FICHA DE ACTIVIDAD TODOS LOS PUNTOS QUE APARECEN EN ELLA (NOMBRE DE LA RECETA, RELACIÓN DE INGREDIENTES, PASOS PARA SU PREPARACIÓN, PRESENTACIÓN...). ESTO SERVIRÁ DE GUÍA A LA QUE TU HIJO ATENDERÁ PARA PREPARAR EL PLATO.
- 3.- FACILITA EL DESARROLLO DE LA TAREA, ESTANDO PRESENTE DURANTE TODO EL TIEMPO QUE TU HIJO EMPLEE EN REALIZARLA. TU PAPEL SÓLO DEBE CONSISTIR EN VER QUE SE SIGUE EL CUMPLIMIENTO DE LAS INSTRUCCIONES DE REALIZACIÓN DE LA RECETA Y CORREGIR POSIBLES ERRORES O PROBLEMAS QUE SURJAN DURANTE EL PROCESO. NUNCA DEBES INTERVENIR PARA EJECUTAR ACCIONES QUE LE CORRESPONDEN AL COCINERO AUNQUE CREAS QUE TÚ LO HARÍAS MÁS RÁPIDO Y MEJOR.
- 4.- AYUDA A QUE LA ELABORACIÓN DEL PLATO SE HAGA EN MOMENTOS EN QUE ESTÉN PRESENTES Y PUEDAN PROBARLO EL MAYOR NÚMERO DE MIEMBROS DE LA FAMILIA (EN CENAS, COMIDAS DEL FIN DE SEMANA...). ANUNCIA CON ANTELACIÓN EL "ACONTECIMIENTO" DE CONTAR CON UN NUEVO COCINERO EN LA FAMILIA.

NOMBRE DE LA RECETA:

--

INGREDIENTES:

PREPARACIÓN (PASOS):

PRESENTACIÓN FINAL:

--