

ENTRENAMOS: AUTOESTIMA

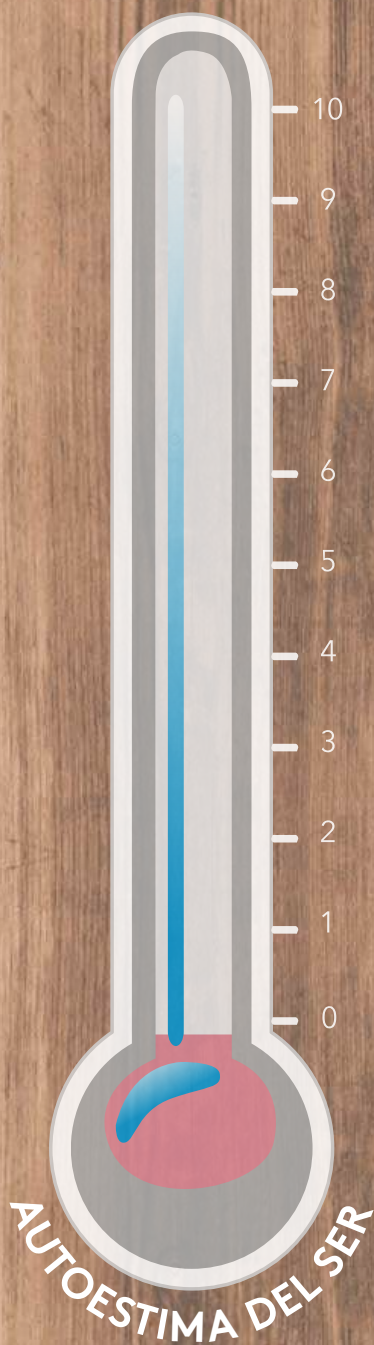
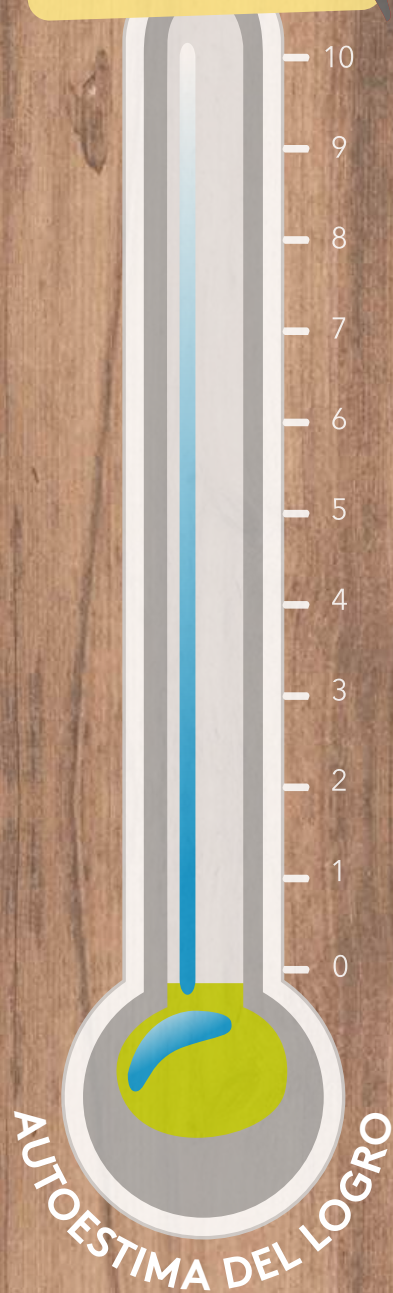
Dinámica:



El Termómetro de la Autoestima

Esta dinámica se puede hacer en casa o en el aula

Nombre: _____



INSTRUCCIONES

1. Imprimid las hojas necesarias para que cada familiar **tenga un doble termómetro y plastificado para que se pueda hacer tantas veces como queráis**. Colgado en la pared, para que sea visible para todos y todas.
 2. El juego consiste en hacer que cada mañana, antes de empezar a cenar, todos y todas digáis en voz alta, **como está la autoestima del 1 al 10, la del logro, y la del Ser** (padres y madres incluidos), y lo marcáis con un rotulador que se pueda borrar. **El objetivo es que todos y todas os escuchéis, y os déis cuenta de cómo estáis, entrenando la empatía**. El segundo objetivo es tomar consciencia de los dos niveles de autoestima que cada cual tiene, y tercer objetivo, poder hacer algo para mejorarla o que sea más sana.
 3. Si cada mañana tu hijo/a se va con un 9, y llega por la tarde con un 5, pregúntate qué pasa en la escuela. Y si es a la inversa, que se va con un 6 y cuando vuelve, por ejemplo, está en un 8, pregúntate qué le está pasando en casa. **Es una herramienta fácil y rápida para darnos cuenta de cómo están nuestros hijos/as, y sobre todo, anticiparnos y prevenir.**
- ! Lo puedes versionar en "del 1 al 10, ¿cómo te sientes hoy?" (10 muy bien, 0 fatal), y hacerlo con la familia. Lo puedes hacer mañana y tarde, o 3 días a la semana. Y puedes incluso, estirar el hilo.

"¿Qué hace que estés en un 4 hoy?" "¿Lo querías compartir?"



**Si te gusta
la dinámica explícalo
en nuestras redes**

¡Educando Emociones!

Educación Emocional,
un derecho de todos y todas



Autora:
**Cristina
Gutiérrez
Lestón.**

LA REVISTA DE LA GRANJA



▶ EN FORMATO DIGITAL

Desde 1.984



Escuelas

- Salidas y pernoctas para cohesinar la clase.



CAMPAMENTOS DE VERANO

Divertidos y muy emocionantes

Trabajamos con el Método La Granja®, demostrado científicamente.



La Granja para Empresas

**GENERAMOS
EQUIPOS DE ALTO
RENDIMIENTO**

Con un programa que
acelera competencias

**4 módulos independientes y
complementarias a escoger según
las necesidades actuales del equipo.**
www.lagranjaempresas.com



PARA QUE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL APLICADA
LLEGUE A TODOS LOS RINCONES DEL MUNDO

**LA GRANJA
EN EXPANSIÓN**
emociones y naturaleza
RÉPLICAS Y LICENCIAS

Con el proyecto de EXPANSIÓN de La Granja,
estamos presentes en:

**LA GRANJA BARCELONA,
MADRID, ANDORRA Y
LONDRES**

Estamos trabajando
PARA NUEVOS PROYECTOS

www.lagranjatc.com

