

## ACTIVIDADE: AUTOESTIMA

- ¡Qué raro que te hayas olvidado algo!
- ¡No tienes remedio!
- ¡Me tienes harta!
- ¡Eres un desordenado!
- ¡Eres un burro!
- ¡Tu mochila da asco!
- Yo ya no me voy a esforzar más por ti si tú no haces nada
- ¡Eres un vago!
- ¡Pasa delante de mi que no te quiero ni ver!
- No hace las cosas bien porque no le da la gana
- No apruebas porque no te pones
- ¡Aprende de tu primo que siempre aprueba todo!
- Esa letra es horrible, arranca la hoja y repítelo
- Sigue así que vas a llegar lejos...
- "Con lo fácil que es esto, parece mentira que tú no lo sepas"
- "Deja de interrumpir con tus preguntas, estás retrasando el ritmo de la clase"
- "Si piensas que estas tareas son fáciles, a partir de ahora te pondré las tareas mucho más difíciles"
- "No creas que porque seas inteligente vas a aprobar mi asignatura"
- "Vives en las nubes"
- "Yo también tengo que hacer cosas que me aburren y aun así no me quejo y las hago"

- "Tienes que aprender al mismo ritmo que el resto de tus compañeros/as de la clase"
- "Con seis años no puedes aprender a multiplicar"
- "Eso ya te lo explicarán dentro de tres cursos, ahora no toca, porque no está en el temario de la asignatura"
- "El resultado del problema es correcto, pero como no has usado el método que te enseñé yo para hacerlo no te lo doy por válido"
- "Los niños listos no se frustran y siempre terminan sus tareas"
- "Tú eres uno más en la clase, no eres para nada más especial que tus compañeros"
- "Visto cómo te comportas en clase tengo serias dudas de que tengas altas capacidades"
- "Eres de mantequilla, te lo tomas todo a pecho, tienes que madurar"
- "Excusas levantar la mano cuando pregunto, pues cómo sé que lo sabes no te pienso preguntar"
- "No te doy premio porque no lo has hecho perfecto y tú lo tienes que hacer perfecto"
- "Muchas altas capacidades, pero de geometría no tienes ni idea"
- "No tengo tiempo para ti, ya me llega con atender a Miguel y a Natalia, que ellos sí que tienen verdaderos problemas"
- "Serás inteligente pero no eres nada espabilado"
- "Los he visto más rápidos/más ordenados/más autónomos..."
- "Ya estás tú con tus ideas de bombero, que no tienen nada que ver con lo que estamos hablando"

## A AUTOESTIMA

A Autoestima é a **opinión** que teño **de min mesmo/a**. Algunhas das estratexias que favorecen a lograr unha autoestima axeitada son as seguintes:

- Resulta moi útil **comezar a tarefa con eles**, si ben, logo terán que continuar eles sós.
- Propiciar pequenos éxitos ao principio (motivación).
- **Tratar con naturalidade os seus erros e dificultades**. Non hai solucións máxicas ao respecto. Só o traballo cotidián e a constancia poden axudarnos a avanzar.
- **Fraccionar as tarefas escolares en pequenas partes** (paso a paso). Desta forma poderemos reforzar inmediatamente e invitala/o a seguir traballando.
- **Non comparalo nunca con outros rapaces/as**.
- Cando xulguemos o seu comportamento ou traballo, **é importante intentar substituír o verbo "ser" polo "estar"**. (Pretendemos enviar a mensaxe de que pode cambiar as cousas e evitar as etiquetas.)
- É moi importante o **soporte pedagóxico, pero tamén o emocional** por parte de profesores e educadores.
- Podemos usar técnicas como a **escoita activa, mensaxes Eu/ti** (eu síntome así cando ti fas...), ou **2x1+1** (dúas cousas positivas túas, por unha que debes modificar e remato lembrándote outra boa )

