

# Mateo



Jóvenes promesas de la Orquesta de Cámara de Guayaacán amplían sus conocimientos junto a la OSULS



**JARDINES INFANTILES DE INTEGRA DAN TÉRMINO A SU PRIMER SEMESTRE**

Mejorando el cociente intelectual:  
Juegos clásicos en familia



**Consejos de los expertos:**

## Teoría de las inteligencias múltiples: ¿cómo orientar a los hijos a una profesión en función de sus habilidades?

Aunque en los últimos años ha adquirido una notoria popularidad, la visión basada en las inteligencias múltiples tiene su origen en 1983. En ese año y con el objetivo de cuestionar los métodos clásicos de medir el cociente intelectual, el psicólogo estadounidense Howard Gardner tomó como referencia las historias de personajes como Einstein o Picasso para justificar la existencia de diferentes habilidades relativamente independientes. Pero, ¿podemos emplear tal perspectiva para orientar a nuestros hijos a una profesión u otra?

**QUÉ DICE LA CIENCIA AL RESPECTO**

Tras décadas de investigaciones, se ha podido demostrar que el cerebro funciona de un modo integrador. Una conclusión que deslegitima la visión de Gardner, al menos en lo que se refiere a un encasillamiento intelectual estricto. Sí podemos hablar, afirma la psicóloga y neuropsicóloga, de distintas dimensiones que, no obstante, se encuentran interrelacionadas. Que no se pueda aplicar la teoría de las inteligencias múltiples dentro de un contexto científico no quiere decir, en cambio, que resulte inútil como instrumento educativo. De hecho, se trata de un enfoque que aporta, en palabras de Martín, "una serie de análisis interesantes y novedosos que clarifican algunas variables relevantes de la psicología del ámbito escolar, puesto que ofrece algunas soluciones para abordar diversos problemas que hoy presenta la educación: el qué y el cómo".

**PAUTAS PARA ORIENTAR A NUESTROS HIJOS A UNA PROFESIÓN SEGÚN SU TIPO DE INTELIGENCIA****1. Inteligencia lingüística**

La inteligencia lingüística no solo engloba la habilidad para comunicarse de forma oral, sino también otras vías de hacerlo como la escritura o la gestualidad. Tu profesión podría ser político, escritor, poeta, periodista o actor.

**2. Inteligencia lógico-matemática**

Está relacionada con la capacidad para el razonamiento lógico y la resolución de problemas matemáticos, y posee un gran peso en los convencionales test para determinar el cociente intelectual. Tu profesión podría ser programador, ingeniero, matemático, científico, economista, ingeniero, contable o auditor, entre otras.

**3. Inteligencia espacial**

Consiste en la habilidad que nos permite observar las cosas desde diferentes perspectivas, detectar detalles a priori difícilmente localizables y poseer una desarrollada noción estética.

Tu profesión podría ser arquitecto, diseñador, publicista, pintor, fotógrafo, topógrafo o mecánico.

**4. Inteligencia musical**

Si bien todo el mundo puede aprender a tocar algún instrumento, existen personas con habilidades musicales más pronunciadas. Tu profesión podría ser músico, compositor, DJ, fabricante de instrumentos, técnico de sonido o director de orquesta.

**5. Inteligencia corporal y cinestésica**

Ligada a las habilidades corporales y motrices que se necesitan para realizar actividades físicas, para expresar emociones o para manejar herramientas con destreza.

**6. Inteligencia intrapersonal**

La inteligencia intrapersonal contribuye a una mayor comprensión y control de las emociones, lo que a su vez permite entender las razones de una personalidad determinada.

**Efemérides:****Año 190****2 de Jul**

El tenista nacional **Marcelo Andrés Ríos Mayorga**, se retiró del tenis profesional a los 28 años. Está considerado como el mejor exponente de su especialidad en la historia de Chile. Logró ser el número 1 del mundo en marzo de 1998.

**5 diferencias****Sopa de letras**

N	A	R	A	N	J	A	U	A
U	S	B	A	E	I	P	M	H
N	H	T	T	W	C	L	A	F
B	E	N	K	I	W	I	N	R
L	L	W	R	R	D	Y	Z	E
O	L	N	B	O	K	S	A	S
P	L	A	T	A	N	O	N	A
K	U	W	A	V	P	A	A	N
P	E	R	A	A	I	P	L	E



MANZANA



PERA



KIWI



FRESA



PLÁTANO



NARANJA

**Mateo publica tus noticias**

Si quieres contarnos las actividades que ocurren en tu colegio, por ejemplo aniversarios, obras de teatro, actividades deportivas, etc. Comunícate con tu amigo Mateo al correo:

**educacionmateo@gmail.com**

mateo

Edición: María Moore J. ■  
mariamooore123@gmail.com

Diseño: Eduardo Godoy ■  
edujesusgodoy@gmail.com

# CICLO DE TALLERES SOBRE SEXUALIDAD: INFORMACIÓN RESPONSABLE Y SEGURA



Las actividades on line, fueron organizadas por el Departamento de Educación de la Corporación Municipal Gabriel González Videla de La Serena y su Unidad de Asuntos Estudiantiles, junto a la Oficina de Protección de Derechos Infanto - Juveniles OPD de la Ilustre Municipalidad de La Serena y reunió a apoderados, estudiantes y docentes responsables del Plan de Sexualidad, Afectividad y Género de los colegios municipales de La Serena.

Con el objetivo de fomentar y fortalecer la educación sexual integral, como también, generar conocimientos en los y las estudiantes sobre la importancia de la responsabilidad afectiva y volver a reconectar con nuestro cuerpo de una forma integral, el ciclo de tres charlas moderadas

por Fundación Educación Sexual Ahora, abordó diversas temáticas, como por el ejemplo, el rol del maestro(a), la importancia de educar, escuchar y apoyar en los procesos que enfrentan los niños, niñas y adolescentes (NNA), entre otras.

Anaís Bahamondes, estudiante del Liceo Técnico Juan Bautista de La Salle, especialidad Administración de Empresas, destaca. "Me parece una oportunidad grandísima para que los apoderados, docentes y estudiantes puedan nutrirse e informarse sobre cómo podemos vivir nuestra sexualidad de forma sana y segura. El que hablemos de conceptos como el género, placer y consentimiento. Me hace sentir que estamos avanzando y seremos capaces de abrir puertas a los temas tabús, de que muchas personas puedan vivir y expresarse sin tapujos. Espero que las instancias de conversación de ahora y en más sean así de gratificantes y estés sean en mayor número". Para Daniela Jofré, psicóloga del Colegio Javiera Carrera y encargada del plan de sexualidad, afectividad y género, el ciclo de talleres representa, "instancias que son muy importantes para que los estudiantes puedan sentirse en confianza, hacer las consultas, aprender y también transmitir al resto de los compañeros información tan relevante. El ambiente que se generó en estos talleres fue muy cómodo. Se notó que los y las estudiantes estaban muy interesados en participar. Espero que estas instancias se sigan repitiendo".

Sobre el rol de los colegios y la familia, como también, sobre el acceso a información y exposición de los y las estudiantes a contenidos erróneos, Natalia Quiñones, psicóloga del Co-

legio Quebrada de Talca, también participante del ciclo de talleres, señala. "Sabemos que la educación sexual es un tremendo factor protector. Muchas veces los estudiantes recurren a diversas formas de información para resolver sus inquietudes, ya sea a través de internet o con sus pares, y que no siempre van a tener la información adecuada. Es por eso, que si las escuelas, las familias, tenemos la oportunidad de involucrarnos más en este proceso de manera de entregar información real y responsable es lo ideal, así que completamente agradecida de la instancia y de participar".

El balance de las actividades es positivo, Rosita Zepeda, Coordinadora de la Unidad de Asuntos Estudiantiles del Departamento de Educación municipal de La Serena. "Estos talleres son acciones para potenciar los conocimientos y brindar las herramientas necesarias y útiles para el trabajo sobre sexualidad durante este periodo de educación a distancia. Los talleres abordaron temáticas sobre las inquietudes presentadas por los encargados del plan afectividad, sexualidad y género, de cada uno de los establecimientos educacionales. Para el Departamento de Educación y su Unidad de Asuntos estudiantiles es fundamental que nuestros estudiantes puedan ser partícipes de espacio de conversación, en el que puedan interactuar con estudiantes de otros establecimientos, conociendo sus opiniones y experiencias".

Los próximos talleres que desarrollará el Departamento de Educación junto a su Unidad de Asuntos Estudiantiles, comenzarán en el mes de agosto con temáticas sobre grooming, diversidad y VIF.



# Juegos que te ayudarán a mejorar tu cociente intelectual

El desarrollo de la inteligencia puede realizarse a través de cualquier actividad que requiera un esfuerzo por parte de nuestra mente. Sin embargo, esto no tiene por qué resultar una actividad tediosa, ni mucho menos. De hecho, existe una gran variedad de actividades entretenidas que te pueden resultar muy útiles para aumentar tu capacidad intelectual. Sí, los juegos pueden ayudarte a mejorar tu razón de inteligencia sin que te des cuenta de que estás poniendo a punto tu cerebro. En la mayoría de ellos tenemos que retornar a nosotros mismos para completar sus objetivos. De esta manera, estamos entrenando a nuestro cerebro y eso se traduce en un desarrollo de la inteligencia. Por tanto, del cociente intelectual. A continuación te contamos qué juegos te van a ayudar a mejorar tu cociente intelectual de la manera más divertida posible.

Está científicamente comprobado que puedes desarrollar si puedes. De esta manera, independientemente de las genéticas de cada persona, el cociente intelectual sí se puede mejorar.



## 1 Juegos de preguntas y respuestas



Los entretenimientos de preguntas y respuestas, tipo Trivial, son perfectos para entrenar la memoria. El ejercicio mental que realizas con este tipo de entretenimientos consiste en navegar por nuestra memoria para encontrar la información necesaria.

También te van a permitir adquirir una gran cantidad de información y conocimientos de una forma lúdica. Además, como se suelen practicar en grupo, constituyen una excelente ocasión para poner en común conocimientos. Aprenderéis de todos y entre todos. Existe una gran variedad de alternativas para practicar este tipo de diversión. Desde tableros de mesa hasta juegos online, pasando por

divertidas y llamativas aplicaciones móviles. Sin embargo, si queréis potenciar aún más vuestro trabajo mental, podéis elaborar vosotros mismos las tarjetas de preguntas y respuestas. Así, puedes proponer a tus amigos que elabore cada uno tarjetas con preguntas sobre los distintos conocimientos que ellos posean. Después, mezcladlas todas y extraedlas al azar.

## 2 Crucigramas, sudokus y demás pasatiempos

Los pasatiempos, en general, son un ejercicio mental muy completo que mantiene nuestra mente joven y en forma. Estos ejercicios harán que aumente la velocidad de nuestros procesos mentales, nuestras facultades de razonamiento y la memoria. Además, nos ayudan a adquirir vocabulario y tener una mayor cultura general.

Los pasatiempos no solo mantienen las uniones neuronales fuertes, aumentando nuestro intelecto. Además, son unos grandes aliados para prevenir enfermedades como el alzhéimer o la demencia. Eso sí, nunca dejes de retarte con ellos. Como en todo entrenamiento, trata de ir incrementando siempre la dificultad.



## 3 Juegos de memoria



Las actividades que hacemos con las clásicas tarjetas de memoria premian la concentración y nuestra capacidad retentiva. Esta actividad mental nos ayuda a aumentar nuestra reserva cognitiva. Son un recurso muy estimulante y divertido para entrenar nuestro cerebro y, así, estimular el crecimiento de nuestro nivel de inteligencia.

Estos pasatiempos consisten en un conjunto de pares de cartas que se colocan al azar sobre una mesa. Los jugadores se irán turnando para levantar las fichas y solo podrán levantar dos por turno. Cada vez que se descubra un par con la misma figura, el jugador las recoge del tablero y aumenta su puntuación. Gana aquel que tenga la mayor cantidad de parejas.

## 4 Dominó

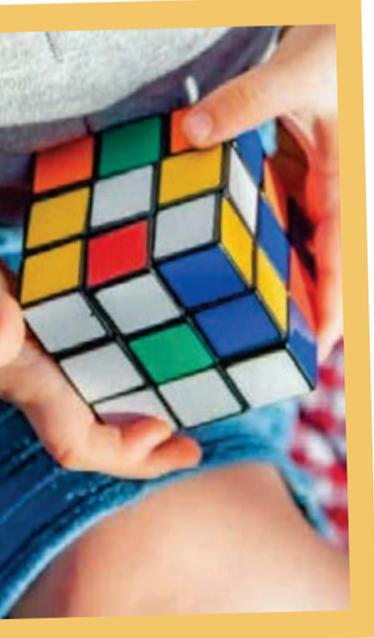


demostrado que la inteligencia se potenciamos nuestro trabajo mental. Concientemente de las características persona, es posible incrementar el se trabaja de la manera adecuada.



semanariotiempo.cl

### Rompecabezas y puzzles



Este tipo de entretenimientos son ideales para mantener una mente despierta. Ten en cuenta que, al practicarlos, estarás utilizando, al mismo tiempo, estrategias de razonamiento, memoria, atención y lógica. Esto es así hasta el punto de que potencian la actividad mental, mejoran la memoria a corto plazo e, incluso, la reserva cognitiva. Además, con su práctica podrás aumentar tu concentración y tu capacidad de resolver problemas en la vida real. Desarrollarás también tu visión espacial y estarás entrenando la memoria visual y la imaginación. Habilidades que podrás llevar a otros aspectos de tu vida y que mantendrán en forma tu cerebro y tu nivel de inteligencia.

### 7 Juegos de cartas



Algunos entretenimientos con cartas, como el póker o el blackjack están catalogados oficialmente como deportes mentales. Ofrecen un estímulo mental elevado que puede elevar nuestro nivel de inteligencia, debido a las diversas áreas del cerebro que logra estimular.

Lo cierto es que casi prácticamente la totalidad de los juegos de cartas, incluidos los solitarios, ayudan a desarrollar capacidades motoras, mentales y sensoriales. Fomentan la memoria y la concentración, estimulan el desarrollo cognitivo y la creatividad. Además, van a ser de gran ayuda en otras áreas como, por ejemplo, la autonomía o la tolerancia a la frustración.

### 8 Juegos de mesa



Los juegos de mesa, en general, nos ayudan a mantener un cerebro sano. Por un lado, estamos trabajando la memoria. Por otro, estamos trabajando el razonamiento lógico y la concentración. Pero, además, estaremos estimulando la actividad cerebral, al poner a nuestro cerebro en un reto constante. Por otro lado, suele tratarse de actividades sociales con un componente lúdico muy importante. Todo ello en conjunto trabaja de forma muy positiva para mantener nuestro cerebro activo. Y, cuando eso ocurre, estamos trabajando sobre nuestra inteligencia.

### 9 Laberintos

Los laberintos son una herramienta muy buena para el entrenamiento cerebral. Son una actividad que mejora el aprendizaje, la percepción espacial, la capacidad para la toma de decisiones y, por supuesto, la habilidad. Un conjunto de beneficios para la mente que hará que se fortalezca y mejore su capacidad de aprendizaje y, con ella, el cociente intelectual.



Un laberinto va a hacer que tengamos que esforzarnos por buscar su solución. Tendremos que localizar opciones creativas y buscar hasta que consigamos el resultado.

### 5 Ajedrez



El ajedrez engloba una gran variedad de habilidades y esfuerzos mentales. De hecho, es una de las mejores actividades que podemos hacer para potenciar nuestra inteligencia. Su práctica no solo implica un mayor trabajo y desarrollo de la capacidad de concentración, sino que, además, mejora la capacidad de análisis y diferentes mecanismos de cálculo. También favorece la creatividad y la estrategia, junto con la toma de decisiones. Todos estos aspectos son muy relevantes a la hora de determinar nuestro cociente intelectual. De hecho, se han realizado numerosos estudios científicos que corroboran la implicación intelectual en el ajedrez.

El dominó es un juego de destreza y habilidad mental en el que las matemáticas y la lógica tienen un papel fundamental en el desarrollo cognitivo de quienes lo practican. Jugar al dominó, así como otros pasatiempos de destreza mental, enlaza directamente con la relación cerebral. De igual manera, también lo hace con la asociación, la coordinación, la memoria y el lenguaje. A su vez, ayuda a desarrollar el potencial intelectual de quienes lo practican. Un excelente entrenamiento para la salud mental que, por desgracia, muchas veces queda olvidado y dedicado exclusivamente a las personas mayores.

## Jóvenes promesas de la Orquesta de Cámara de Guayacán amplían sus conocimientos junto a la OSULS

Respondiendo a su quehacer educacional, la Orquesta Sinfónica Universidad de La Serena ha culminado con gran éxito su I Ciclo de Instrucción Instrumental junto a los niños, niñas y jóvenes de la Orquesta de Cámara de Guayacán, en la comuna de Coquimbo, el cual se llevó a cabo en cuatro sesiones vía remota.

La instancia de carácter educacional y formativa contempló clases de contrabajo, flauta transversa, viola, violín y violoncello, llevados a cabo vía Zoom los días viernes y sábado por las y los músicos del elenco profesional; contribuyendo a que los jóvenes músicos pudieran ampliar sus conocimientos, trabajar sus destrezas y habilidades en el instrumento, despejar dudas y solicitar consejos a los profesionales OSULS para una mejor interpretación de las obras ejecutadas.

Alejandro Cerda Sanhueza, Presidente de la Agrupación Guayacán Te Mueve, extendió unas cálidas palabras de agradecimientos al elenco profesional y sus músicos destacando el trabajo que realizan al acercar el

conocimiento musical a los niños, niñas y jóvenes de la comuna-puerto, a través de esta intervención de mediación: "Saludamos con mucho cariño a las niñas y niños de la Orquesta de Cámara de Guayacán, a su directora Francisca Imbarach y a los amigos de la OSULS. Agradecemos la oportunidad que nos dan, esperamos poder seguir trabajando juntos por promover la cultura y la música en nuestra región".

Para el concertino del conjunto sinfónico, Leonardo Godoy Sepúlveda, llevar a cabo estas actividades de mediación con la comunidad es sumamente importante para su quehacer en el territorio, en especial, si estas intervenciones benefician a las jóvenes promesas de Coquimbo, quienes han visto mermado sus recursos con la llegada de la pandemia: "nosotros conocimos a esta comunidad en un concierto de cámara que fuimos a dar a Guayacán y quedamos muy impresionados por la motivación de los niños y jóvenes que estaban presentes en el concierto. Luego leímos en la prensa que tenían problemas de financiamiento

por lo que retomamos este nexo y estamos apoyando esta iniciativa para beneficiar directamente a esta comunidad de músicos", expresó el concertino y Director Artístico OSULS.

Para conocer más sobre el trabajo musical, patrimonial y educativo que realiza la Orquesta Sinfónica Universidad de La Serena en el territorio, no duden en ingresar a su página oficial [www.sinfonicalaserena.cl](http://www.sinfonicalaserena.cl)



## JARDINES INFANTILES DE INTEGRA DAN TÉRMINO A SU PRIMER SEMESTRE

El viernes 9 de julio fue el último día hábil del primer semestre en las salas cuna y jardines infantiles de Fundación Integra en la Región de Coquimbo, ya que entre el 12 y el 23 de julio se desarrollará el periodo de vacaciones de invierno, de acuerdo al calendario escolar del Ministerio de Educación.

De esta manera, se hará una pausa en las actividades educativas de los niños y niñas, cuyas familias en esta primera parte del año pudieron optar voluntariamente por la asistencia presencial de sus hijos o por acceder a un plan educativo a distancia, con el fin de ofrecer continuidad en sus aprendizajes en este contexto de pandemia.

La Directora Regional de Fundación Integra, Javiera Adaro, indicó que "como siempre, es necesario reconocer a las comunidades educativas, a los equipos de trabajo y a

las familias, por su entrega en el proceso educativo de los párvulos de nuestros 63 establecimientos. Hoy estamos cerrando el primer semestre y lo que esperamos es que estas vacaciones de dos semanas sean un tiempo para compartir con los seres queridos y continuar con las medidas de cuidado y prevención de la salud de todos y todas", expresó.

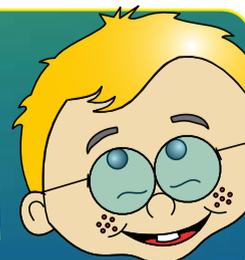
Cabe mencionar que en las salas cuna y jardines infantiles de Integra se llevan a cabo actividades presenciales siguiendo todas las medidas sanitarias correspondientes, para brindar educación inicial a los niños y niñas. Asimismo, el plan educativo a distancia está dirigido a aquellos párvulos y lactantes cuyos apoderados han escogido mantenerse en el hogar, quienes reciben una serie de actividades pedagógicas y material de apoyo para poder favorecer el aprendizaje, con foco en el bienestar y contención emocional.



### Sabías Que...

¿La araña más grande del mundo tiene una envergadura de hasta 28 centímetros?

La araña más grande que se conoce es la **tarántula Goliath gigante** o **pajarera** (*Theraphosa blondi*). Caza tendiendo emboscadas y sus patas tienen una envergadura de hasta 28 centímetros. Puede pesar más de 100 gramos, siendo el peso máximo registrado de 155 gramos correspondientes a una hembra en cautividad. Esta araña vive sobre todo en las selvas costeras de Surinam, Guyana y Guayana Francesa y, a pesar de su nombre, se alimentan de insectos y de ranas.



Diviértete con



DESAFÍOS DE INGENIO MATEO:

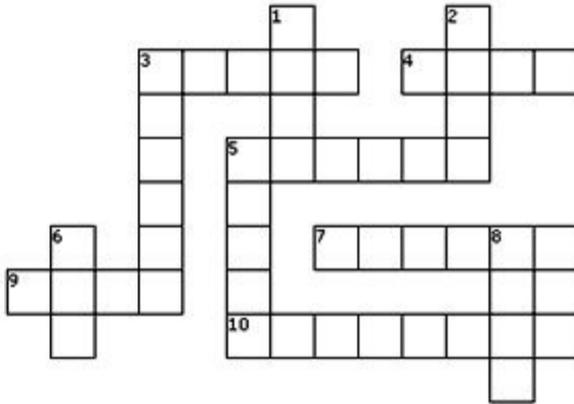
20	13	38
48	22	19
14	?	25

Mateo te reta a descubrir los resultados de las siguientes pruebas de ingenio, ¡buena suerte!



El buen pastor

Juan 10:11-18 (NVI)



HORIZONTAL

- 3. Lugar pequeño en el que se guarda a los animales
- 4. Lo contrario de malo
- 5. Persona que cuida del rebaño
- 7. Animales de los que se obtiene la lana y que son similares a las cabras
- 9. Animal salvaje que se parece al perro y que caza en manadas
- 10. Oír prestando atención a algo

VERTICAL

- 1. Período de tiempo que va desde el nacimiento hasta la muerte
- 2. Escaparse
- 3. Gupo de ovejas que se crían juntas
- 5. Progenitor
- 6. Lo que utilizamos para hablar
- 8. Sentimiento fuerte de afecto

Palabras usadas

buen	ovejas	huir	escuchar
pastor	lobo	padre	redil
vida	rebaño	voz	amar

+ + = 30

+ + = 18

- = 2

+ x = ?

+ + =

+ = 13

- = +

+ = 27

+ + = ?

Icons provided free by emojiene.com

Si tu me quieres comer, me verás marrón peludo y no me podrás romper porque por fuera soy duro.

Solución: El coco

En un rincón de la clase donde yo estoy colocada, acudes con los papeles que no te sirven de nada.

Solución: La papelera

Abierta siempre estoy para todos los niños, cerrada y triste me quedo los domingos.

Solución: La escuela

ADIVINANZAS

ENCUENTRA LAS 7 DIFERENCIAS



Trabalenguas:

Toto toma té, Tina toma mate, y yo me tomo toda mi taza de chocolate.

El último viaje traje un traje, y le dije a Maju ¡quitate el vendaje!, que te vas de modelaje, pero ten coraje y deja tu equipaje en el garaje.

El gato araña a la araña y la araña araña al gato pobre gato lo araña la araña pobre araña que lo araña el gato.

Contar con una buena autoestima es un elemento básico para la construcción de nuestra felicidad. Es lógico, ya que tener una buena opinión de nosotros mismos, creernos capaces y suficientes es la semilla para que lleguemos a sentirnos felices y en paz.

Las bases de la autoestima se construyen durante la infancia. En ella, los niños van a percibir una visión de sí mismos en función de lo que perciben de sus padres y en el entorno que los rodea. Una autoestima deficiente va a tener consecuencias en todos los planos de la vida del niño. Su vida familiar, escolar, social e íntima se van a ver afectadas. Por ello, es fundamental trabajarla desde que son pequeños. Hacer que se sientan queridos, valorados, comprendidos y

## JUEGOS PARA MEJORAR Y TRABAJAR LA AUTOESTIMA DE LOS NIÑOS

escuchados va a ser determinante para un desarrollo positivo de nuestros hijos. Para ello podemos utilizar frases y actitudes que favorecen una autoestima sana en nuestros hijos, pero también podemos hacerlo de una manera divertida y explotando todos los límites de nuestra imaginación. A continuación te traemos una selección de juegos para mejorar la autoestima de los niños compartiendo con ellos un rato divertido y de calidad.



### El tarro mágico

Edad recomendada: De 3 a 5



Consiste en realizar un listado con frases positivas que puedan ayudar a nuestros hijos en situaciones complicadas. Las introduciremos en un tarro que guardarán como si fuera un tesoro y al que podrán recurrir cuando necesiten un subidón de ánimo. Para los más pequeños, cuando aún no saben leer, podemos acompañar las frases con dibujos o imágenes explicativas que les motiven. Y si nos sentimos creativos, podemos, incluso, construir un móvil para su habitación con esas imágenes. El límite lo pone tu imaginación.

Un juego para trabajar en grupo. Un niño se sienta en una silla. El resto de los amigos o familiares van pasando por delante de él y le dirán algo que les guste de él o que les haga sentir bien. Una vez que todos hayan hecho algún comentario positivo sobre el niño, se intercambiarán los roles. Es posible que muchos niños se sientan incómodos ante esta situación. Es normal, no están acostumbrados a que les digan cosas positivas. Sin embargo, el resultado es que el niño va a recibir muchos estímulos positivos que van a tener un impacto muy beneficioso sobre su autoestima.

### La silla caliente

Edad recomendada: De 3 a 5



Un juego que trabaja, además de la autoestima infantil, el optimismo y el positivismo. Se trata de pedir a los niños que se pongan unas gafas imaginarias y muy especiales. A través de ellas solo verán lo positivo que hay en el mundo. El juego puede realizarse pidiendo a los niños que escriban cualidades de sus amigos o familia, mientras llevan las gafas positivas puestas. Estos mensajes supondrán un gran estímulo para la confianza de los niños a través del reconocimiento de sus seres queridos.

### Las gafas positivas

Edad recomendada: +5



### Yo puedo

Edad recomendada: +5



Un juego ideal para jugar por la noche antes de ir a dormir. Consiste en pedir al niño que repase los logros que haya conseguido a lo largo del día, por simples o pequeños que pudieran parecer. También podremos pasar un rato divertido decorando una caja en la que iremos guardando papeles en los que describiremos todos los logros conseguidos. No solo fortalecerá su autoestima, sino que mejorará su optimismo y reforzará sus éxitos.

### Autorretrato

Edad recomendada: +8



A casi todos los niños les encanta dibujar y nosotros podemos aprovecharlo para trabajar en su autoestima. Pediremos al niño que realice un dibujo de sí mismo, en el que tendrá que destacar sus cualidades positivas y aquellas cosas que no le gustan tanto. Después, le pediremos que nos cuente cuáles son cada una de ellas, cómo se siente al respecto y qué podría hacer para cambiar aquello que no le gusta de sí mismo. De esta manera, a través del dibujo podemos trabajar con ellos la construcción de una imagen de sí mismos sana y positiva.

### Reparto de estrellas

Edad recomendada: +5

Para este juego, colocaremos a los niños en círculo. Si solo es un niño, nos colocaremos los padres o familiares formando un círculo con él. Cada uno de los niños irá diciendo algo positivo de los demás, al tiempo que le entrega una estrella de papel o una pegatina.

Lo fundamental de este juego no es el número de estrellas conseguidas, pues al final todos terminaremos con la misma cantidad. Lo importante es pensar en lo que decimos a los demás, lo que nos dicen y qué sentimos con ello. Además de trabajar la autoestima de los pequeños, también estaremos fomentando de manera indirecta la empatía.

