

CONVIVENCIA Y EMOCIONES

4

# Lentejuela

APRENDE A BRILLAR

**UN CUENTO SOBRE LA AUTOESTIMA**

Nazaret Cantero Muñoz y Ángeles Páez López



**CE  
DE** editorial  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN PREESCOLAR & ESPECIAL

CONVIVENCIA Y EMOCIONES

# Lentejuela

APRENDE A BRILLAR

UN CUENTO SOBRE LA AUTOESTIMA

Ángeles Páez López  
Nazaret Cantero Muñoz



editorial  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN PREESCOLAR & ESPECIAL

# Prólogo

---

La serie de cuentos **CONVIVENCIA Y EMOCIONES** está pensada como un instrumento más en la difícil tarea de educar, de manera que sirva como orientación para aquellos comportamientos, actitudes o procesos que deseen desarrollar o mejorar en los menores. En nuestra experiencia como psicólogas, hemos constatado la preocupación de las familias y educadores en todo lo que concierne a la educación y al fomento de valores tanto en casa como en el colegio.

Cada uno de estos cuentos intenta dar respuesta a estas inquietudes, tratando algunos de los asuntos más demandados en orientación psicológica. Hemos escogido el cuento como recurso de intervención por el carácter lúdico y de fascinación que ejerce; tanto en niños como en adultos, ya que creemos que será una herramienta accesible, útil y de gran ayuda a la vez que se educa en la animación a la lectura.

No es una serie de cuentos para ser leídos, sino más bien para ser contados, pues cada vez que se escucha un cuento, el momento mágico que comparte con la persona que lo cuenta, la buena entonación con la que se realiza y la forma en la que éste se recrea, hace que la historia se comprenda aún mejor.

Hemos elegido como protagonistas animales, para hacer más fácil la identificación con los personajes, de manera que se pueda reflexionar sobre las consecuencias de sus comportamientos y se pueda proyectar sobre ellos los deseos, preocupaciones, inquietudes etc.

En cada libro se incluye información sobre el tema tratado; a continuación, el cuento y luego una serie de actividades para trabajar una vez se haya leído y reflexionado la “historia”. Facilitamos actividades en el propio libro, y también más actividades descargables (ver código qr de descarga en las actividades). El nivel óptimo para la realización de estas actividades es a partir de la adquisición de la lectura y la escritura, lo cual no quiere decir que no puedan adaptarse a otras edades.

También hemos incluido, de manera más o menos implícita, algunas “Técnicas de modificación de conducta” que nos han sido muy efectivas en nuestro trabajo, por ejemplo: “Economía de Fichas”, “Reforzamiento material o social”, “Contrato de conducta”, “Moldeamiento”, “Control de estímulos”, “Role-playing” etc.

Queremos reseñar que estos libros están dirigidos al público infantil en general. Somos conscientes de que la reflexión de estos cuentos y la realización de las actividades que aquí se proponen no suponen un tratamiento específico, sobre todo en el caso de una “alteración más considerable”; sin embargo, sí creemos que serán de gran ayuda para quienes buscan orientaciones y pautas que ayuden a modificar comportamientos, actitudes o procesos.

**Esperamos que encuentren en ellos lo que buscan.**

---

**Estos cuentos no están pensados para dormir, sino para “despertar”.**

---

# Información sobre la autoestima

*“La autoestima es el concepto que tenemos de nuestra capacidad y de nuestra valía personal, es querernos a nosotros mismos, aceptando nuestros logros y nuestras limitaciones”.*

Elegir esta definición hace que entendamos la autoestima como el conjunto de sentimientos positivos que cada cual percibe sobre su persona, dando lugar a diferentes tipos de comportamientos. Al ir creciendo, un niño está construyendo el concepto de sí mismo, va formándose una idea de quién es, si gusta o no, si es aceptado o no. Irá creándose unas expectativas acerca de sus posibilidades. Se encontrará bien consigo mismo o, por el contrario, a disgusto con lo que hace.

La autoestima va desarrollándose a lo largo de todo el ciclo vital, siendo la infancia y adolescencia etapas cruciales para ello. Somos nosotros, tanto profesionales como padres, los que jugamos el maravilloso papel de ayudar a los niños desde la infancia a descubrir, en su interior, lo mejor de su personalidad. Tenemos que conocernos para saber cómo somos realmente.

En nuestras manos está que cuando tratemos con los pequeños, sepamos valorar lo positivo de ellos y este reconocimiento les sirva para que ellos lleguen a “autoconocerse”, se quieran y se respeten, sin llegar a formar ni una falsa ni una baja autoestima sobre sí mismos.

No debemos olvidar que una persona con autoestima elevada, es decir, que acepta sus características físicas y psicológicas y que se siente querido, es capaz de afrontar cualquier reto que se presente con mayor facilidad que

una persona con baja autoestima; esta capacidad, le servirá tanto para aceptar los logros conseguidos como para asumir los propios fallos.

La historia de lentejuela y las actividades propuestas ayudarán al niño para que pueda “vivenciar” en la realidad la satisfacción personal del aumento de la autoestima, siendo este nuestro principal objetivo.

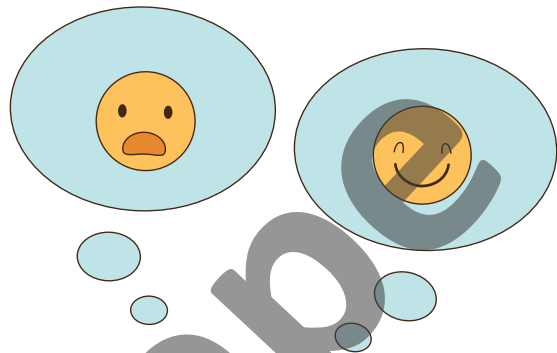
## **Algunas características que podemos observar en personas con baja autoestima:**

- ✓ Escasa o nula valoración de sus cualidades positivas.
- ✓ Autocrítica dura y excesivo perfeccionismo que las mantienen en un estado de insatisfacción con ellas mismas.
- ✓ Hipersensibilidad a la crítica, por la que se sienten exageradamente atacadas o heridas.
- ✓ Miedo exagerado a equivocarse.
- ✓ Deseo innecesario por complacer. No se atreven a decir *No*, por miedo a desagradar.
- ✓ Culpabilidad excesiva, por la que se acusa y exagera la magnitud de sus errores y/o los lamentan indefinidamente, sin llegar nunca a perdonarse por completo. O bien suelen culpar de “sus fracasos” a los demás o a la situación.





# Actividades



**1** DESCRIBE CÓMO SE VE CADA UNO DE LOS ANIMALES QUE APARECEN EN EL CUENTO:

- El Elefante .....
- El León .....
- El Guepardo .....
- La Jirafa .....
- La Colondrina .....
- La Tortuga .....
- La Hormiga .....

7

## “Hoy soy el Rey, Hoy soy la Reina”

Esta actividad la podemos realizar en familia y en clase.

### EN FAMILIA:

- Elige una fotografía tuya, la que más te guste. Y pégala en el recuadro que hay a continuación.



- Pregunta a todas las personas que viven contigo, que te conocen y que te quieren, que miren la fotografía y que digan cualidades positivas tuyas. Escríbelas en el recuadro que hay a continuación. Recórtalo y colócalo en tu habitación, en un lugar que puedas ver a menudo.



## EN CLASE:

- Lleva a clase la fotografía que más te guste, y pégala en el siguiente marco.



- Tus compañeros te dirán todas las cosas buenas que "tú tienes" y las anotarán en un papel.
- Tus profesores anotarán las cosas buenas que ven en ti.
- Todo el día estará colgada en la pared tu fotografía y las cosas buenas que sobre ti se han dicho.
- ¿Qué te ha parecido la actividad?
- ¿Conocías todas las cosas buenas que hay en ti?
- ¿Has descubierto otras cosas buenas que no conocías? ¿Cuáles?

# Lentejuela

APRENDE A BRILLAR

La serie de cuentos “**Convivencia y emociones**” está pensada como un instrumento en la difícil tarea de educar, de manera que sirva como orientación para aquellos comportamientos, actitudes, valores y procesos que deseen fomentar y desarrollar.


Tenemos en las manos un cuento con preciosas ilustraciones, una reflexión sobre la **autoestima** y una propuesta de actividades que se pueden realizar tanto en casa como en el colegio, o en grupo.

“Estos cuentos no están pensados para dormir, sino para despertar”

“**Lentejuela aprende a brillar**” descubre a los niños y a los adultos lo importante que es conocerse y descubrir las propias cualidades. Superar los miedos, aceptarse, quererse y respetarse, son pasos importantes para mejorar la **autoestima**.



CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN PREESCOLAR Y ESPECIAL

General Pardiñas, 95 · 28006 Madrid (España)  
91 562 65 24 · 91 564 03 54  717 77 95 95  
clientes@editorialcepe.es · www.editorialcepe.es

CONVIVENCIA Y EMOCIONES

1 ¡Guau!  
ME GUSTA SER RESPONSABLE

2 Flor  
SIENTE CELOS

3 Meli  
PÁRATE Y PIENSA

4 Lentejuela  
APRENDE A BRILLAR



ISBN 978-84-10119-11-6



9 788410 119116