

NARRACIONES

BREVES  
PARA  
HABLAR

leer

Ángeles Páez López  
Nazaret Cantero Muñoz

*Había una vez...*

# Una tortuga

Cuentos para ayudar a mejorar la conducta en los niños  
"Autoestima"



# Índice

---

	<u>Págs</u>
Prólogo .....	9
INFORMACIÓN	
¿Qué es la autoestima? .....	13
CUENTO	
<i>Había una vez...</i> Una tortuga .....	17
ACTIVIDADES .....	35

## Prólogo

---

La serie de cuentos “*Había una vez...*” está pensada como un instrumento más para padres\* y profesores preocupados en la difícil tarea de educar, de manera, que sirvan como orientación para aquellas conductas que deseen mejorar o desarrollar en los niños.

En nuestra experiencia como psicólogas, tanto en clínica como en educación, hemos constatado la preocupación de los padres en todo lo que concierne a la conducta y al comportamiento de sus hijos.

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 conductual, por el carácter lúdico y de fascinación que ejerce tanto en niños como en adultos y porque creemos que será una herramienta accesible, útil y de ayuda a la vez que se educa en la animación a la lectura.

---

\* Nota: Aunque utilizemos el término masculino en la mayoría de los textos, es extensivo a los dos géneros (profesor-profesora, niño-niña, etc.). El uso de incluir uno en otro es para dar fluidez a la lectura.

No es una serie de cuentos para ser leídos, sino más bien para ser contados, pues cada vez que un niño 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 del niño con los personajes, de manera que puedan reflexionar sobre las consecuencias de sus comportamientos y proyecten sobre ellos sus deseos, preocupaciones, inquietudes etc.

En cada libro, se incluye información sobre la conducta a modificar, a continuación un cuento y luego una serie de actividades para trabajar con el niño, una vez se haya leído y reflexionado la "historia". El nivel óptimo para la realización de estas actividades es 1º y 2º ciclo de Primaria, 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 con niños, 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 el tratamiento en sí de una conducta, sobre todo en el caso de niños que presenten una "alteración más considerable", sin embargo sí creemos que serán de

gran ayuda para quienes buscan orientaciones y pautas que ayuden a sus hijos o alumnos a modificar comportamientos.

Esperamos que encuentren en ellos lo que buscan.

ESTOS CUENTOS NO ESTÁN PENSADOS  
PARA DORMIR A LOS NIÑOS  
SINO PARA “DESPERTARLOS”.

editorialcepe.es

## Información

---

### *¿Qué es la Autoestima?*

“La autoestima es el concepto que tenemos de nuestra capacidad y de nuestra valía personal: es querernos a nosotros mismos, aceptando nuestros propios logros y 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 éste 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.
- Irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aun por cosas de poca importancia.
- Tendencias defensivas, un negativismo generalizado hacia las cosas y hacia ellas mismas.

Algunas de las características que podemos observar en personas con Autoestima positiva:

- Creen firmemente en lo que hacen y suelen actuar con seguridad.
- Tienen confianza en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimenten.
- Dan por supuesto que son personas interesantes y valiosas para otros, por lo menos para aquellos con quienes se relacionan.

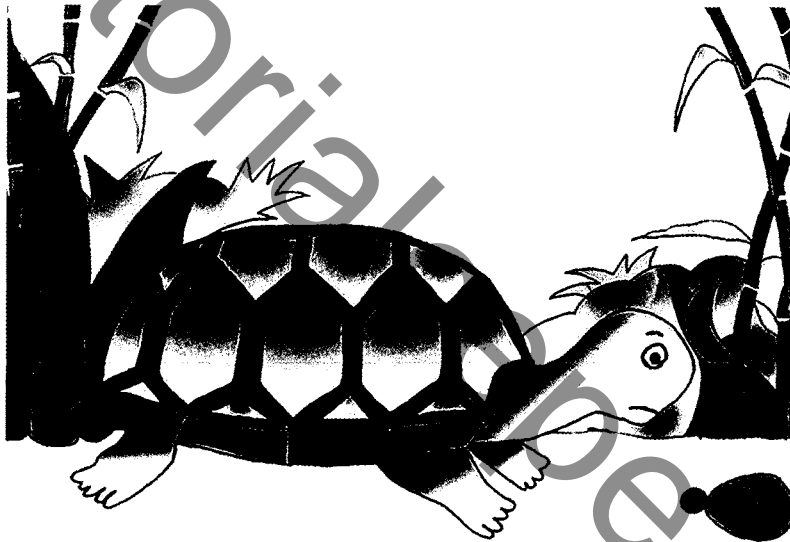


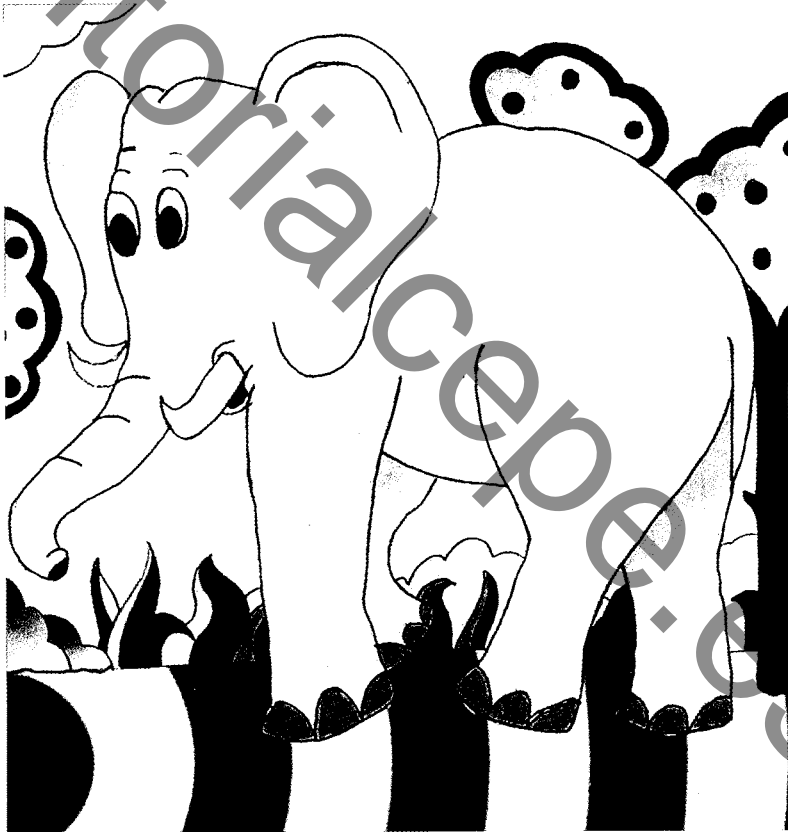
- Son capaces de disfrutar de diversas actividades como trabajar, jugar, descansar, caminar, estar con amigos, etc.
- Son capaces de ponerse en “el lugar del otro” y normalmente respetan las normas de convivencia.
- Aceptan sus características físicas y psicológicas.
- Asumen “sus propios errores” y son capaces de reconocer los logros conseguidos.

*Había una vez...*

## Una tortuga.

"Había una vez en un bosque muy cercano" una tortuguita que vivía en compañía de otros animales: El Elefante, El León, El Guepardo, La Jirafa y la Golondrina. La tortuga se llamaba Lentejuela.





El Elefante estaba orgulloso por ser un animal de un peso y un tamaño tan, tan grande que siempre que visitaba algún circo llamaba la atención de todos los niños.

–“Yo soy el más grande”, repetía constantemente.

La colección

---

NARRACIONES BREVES  
PARA HABLAR, LEER Y HACER

---

*Lentejuela* es una tortuga que no se conoce lo suficiente y por tanto no puede valorar lo bueno que hay en ella.

A lo largo del cuento y con las actividades propuestas, pretendemos que el niño/a reflexione sobre las ventajas que tiene el aumento de una sana autoestima para nuestro desarrollo personal.

Este libro pertenece a la serie: "Había una vez...".



ISBN: 978-84-7869-498-6



Ciencias de la Educación Preescolar y Especial

General Pardiñas, 95 - 28006 Madrid

Tel.: 915626524 - Fax: 915640354

clientes@editorialcepe.es

[www.editorialcepe.es](http://www.editorialcepe.es)