



VALUES EDUCATION

# “La ruleta de la autoestima”

Ref. 20846



# La ruleta de la autoestima 😊

Ref. 20846



## CONTENIDO:

- **Ruleta de números:** del 1 al 24.
- **Fichas número:** incluye 24 fichas redondas numeradas de 1 a 24.
- **Globos de diálogo reescribibles:** incluye 24 globos de diálogo de varios colores.
- **Rotuladores borrables:** incluye 12 rotuladores para escribir en los globos de diálogo. Cada rotulador lleva borrador en la tapa.
- **Ruleta autoestima ROJA:** contiene imágenes reales que indican la acción, verbal o no verbal, que se ha de realizar. En esta ruleta, los participantes mantendrán la distancia física al realizar las diferentes acciones.
- **Ruleta autoestima AZUL:** contiene imágenes reales que indican la acción, verbal o no verbal, que se ha de realizar. En esta ruleta, algunas acciones implican contacto entre los participantes.

El juego está realizado en cartón grueso resistente, muy duradero y de gran calidad.

El material de las fichas es ecológico, proviene de bosques sostenibles.

### Ruleta autoestima ROJA: Descripción de acciones

- a) Represento cómo abrazo a distancia al protagonista
- b) Chocamos codos con el protagonista
- c) Expreso una cualidad del protagonista, algo en lo que es bueno el protagonista (todos)
- d) Aguanto la mirada sin parpadear con el protagonista (podemos reírnos)
- e) Expreso algo que me gusta del protagonista (todos)
- f) El protagonista dice su nombre completo ("Soy ...") y los demás le aplauden (todos). Es opcional que el protagonista se levante al hablar.

### Ruleta autoestima AZUL: Descripción de acciones

- a) Abrazo al protagonista
- b) Chocamos las manos con el protagonista
- c) Expreso una cualidad del protagonista, algo en lo que es bueno el protagonista (todos)
- d) Hago cosquillas al protagonista
- e) Expreso algo que me gusta del protagonista (todos)
- f) El protagonista dice su nombre completo ("Soy ...") y los demás le aplauden (todos). Es opcional que el protagonista se levante al hablar.



En ambas ruletas, las opciones C y E las realizan todos los participantes, excepto el protagonista. Para ello, han de utilizar los globos de diálogo y los rotuladores. También se pueden realizar de forma oral si los participantes aún no saben expresarse de forma escrita.

## EDAD RECOMENDADA:

De 3 a 8 años.

El desarrollo de la autoestima comienza a formarse desde edades muy tempranas. Cuando los niños son muy pequeños, el concepto que tienen de sí mismos se crea a partir de su interacción con el mundo que les rodea. Si a un niño o una niña le decimos que es bueno o buena en algo, nos creará, y comenzará a sentirse más seguro/a.

La ruleta de la autoestima permite aumentar el autoconcepto de niñas y niños de forma dinámica, divertida, positiva y enriquecedora. ¡Descubrirán jugando en grupo sus aptitudes y fortalezas!

## OBJETIVOS DIDÁCTICOS:

- Aprender a dar y recibir valoraciones positivas.
- Descubrir que todos tenemos aptitudes y características que nos hacen únicos.
- Expresar emociones de forma verbal y no verbal.
- Desarrollar la inteligencia emocional.
- Mejorar la empatía y las habilidades sociales.
- Ayudar a potenciar el sentido de pertenencia a un grupo.

## SISTEMA DE JUEGO:

**Objetivo:** Fomentar la autoestima y generar un clima de seguridad en grupo que ayude a aumentar el autoconcepto de los participantes.

**Participantes:** un grupo de hasta 24 participantes.

1. Se elige la ruleta autoestima: ROJA o AZUL.
2. Se reparten las 24 fichas número entre los participantes.
3. Se reparte un globo de diálogo a cada participante y un rotulador borrable (si el grupo es de más de 12 personas, se compartirán los rotuladores por parejas).
4. Por turnos, el participante más pequeño comienza a girar la ruleta de números. El número que salga será el **protagonista** al que se dirige la acción de la ruleta autoestima.
5. A continuación, el participante que ha girado la ruleta de números, girará la ruleta autoestima y realizará la acción indicada al protagonista.

En caso de que salga la opción C o E:

- La acción la realizarán todos los participantes.



- Utilizarán los globos de diálogo para escribir algo en lo que es bueno el protagonista (C), o algo que les gusta del protagonista (E).
- Por turnos, mostrarán de uno en uno el globo de diálogo al protagonista.

Si los participantes aún no saben expresarse de forma escrita, pueden expresarse de forma oral, respetando el turno al hablar.

6. Se vuelve a empezar el proceso, pero esta vez es el protagonista el que gira las ruletas.
7. Si se repite protagonista con la misma acción de la ruleta autoestima, se vuelve a girar la ruleta autoestima hasta que salga una opción que no haya salido antes con ese protagonista.
8. El juego termina cuando todos los participantes del grupo han sido los protagonistas al menos una vez. Como lo ideal es que todos pasen por las diferentes opciones de la ruleta autoestima, el juego puede continuarse hasta cumplir ese objetivo, o bien puede lograrse jugando varias partidas.

\* **Importante:** Se recomienda borrar los globos de diálogo tras su uso para mantener el material en buen estado.

