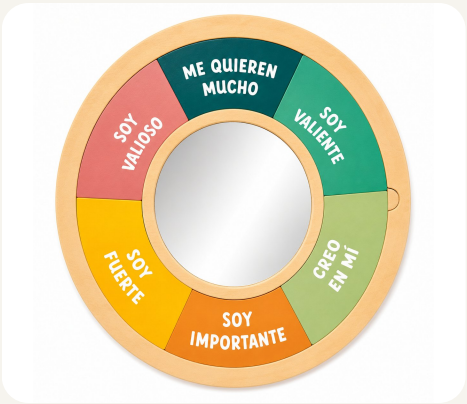
Espejo de Autoestima y Emociones

Lo que un niño se dice hoy, es la voz que lo acompañará mañana.





SKU: CPCONFIDENCEM

Desde 3 años · Madera maciza · 12 afirmaciones · Sin pantallas

Marca Open The Joy · Norma ASTM F963

¿Por qué funciona?

La autoestima se construye con palabras. Cuando un niño o niña se mira al espejo y dice en voz alta *"soy valiente"* o *"creo en mí"*, practica una forma de hablarse a sí mismo que lo ayuda a tolerar la frustración, a intentarlo de nuevo y a recuperarse después de un mal momento. Este espejo convierte las **afirmaciones positivas** en un juego: elige sus frases, las arma alrededor del espejo y se las dice mirándose a los ojos. Es la parte del rincón de la calma que trabaja el "después": una vez que el cuerpo se tranquilizó, reconstruir la confianza en uno mismo.

1 Autoestima y confianza

Frases como "soy importante" o "me quieren mucho" refuerzan una imagen positiva de sí mismo.

2 Lenguaje emocional

Decir las frases en voz alta amplía vocabulario y desarrolla la expresión oral.

3 Mentalidad de crecimiento

Aprenden a reemplazar el "no puedo" por "soy fuerte" y "soy valiente".

4 Siempre distinto

12 piezas que se mezclan y combinan: una frase del día nueva cada vez, sin aburrir.

Cómo se usa



Elige tus frases

Entre las 12 piezas, cada niño escoge las afirmaciones que quiere para hoy.



Arma tu espejo

Encaja las piezas alrededor del espejo y crea su propia combinación.



¡Dilo en voz alta!

Se mira a los ojos y lee sus frases: "soy valiente", "creo en mí".

Calmarse es el primer paso; creer en sí mismo, el siguiente

El bienestar emocional no termina cuando pasa la pataleta. Niños y niñas que se sienten capaces y queridos se frustran menos, piden ayuda con más facilidad y se atreven a probar cosas nuevas. Por eso el trabajo de **autoestima y autoconcepto** es hoy uno de los focos del ámbito socioemocional en jardines y escuelas. El Espejo de Autoestima lo lleva a una rutina breve y entretenida, que el adulto puede guiar en grupo o que el niño puede usar de forma autónoma en el rincón de la calma. Al mirarse mientras habla, une su imagen con un mensaje positivo, algo especialmente valioso en niños tímidos, con baja tolerancia a la frustración o en procesos de adaptación.

Respaldo pedagógico

- **Bases Curriculares de Educación Parvularia (Mineduc, 2018).** Trabaja directamente el núcleo *Identidad y Autonomía*, OA 4: "Expresar sus emociones y sentimientos autorregulándose en función de las necesidades propias, de los demás y las normas de funcionamiento grupal", objetivo considerado imprescindible en la priorización curricular.
- **UCLA (Lieberman y cols., 2007).** Poner los sentimientos en palabras disminuye la respuesta de la amígdala, el "sistema de alarma" del cerebro, y activa la corteza prefrontal, que regula las emociones. Nombrar es el primer paso para calmar.
- **Meta-análisis de 213 programas escolares (Durlak y cols., 2011, CASEL).** Los estudiantes que trabajan habilidades socioemocionales mejoran su conducta y su rendimiento académico en 11 puntos percentiles frente a quienes no lo hacen.

Qué incluye

- 1 base de madera con espejo, que también sirve para guardar las piezas.
- 12 piezas de madera con afirmaciones positivas, apilables e intercambiables.
- Ejemplos: Soy valiente · Creo en mí · Soy importante · Soy fuerte · Me quieren mucho · Soy valioso.

Especificaciones

Código	CPCONFIDENCEM
Marca	Open The Joy
Edad	Desde 3 años
Material	Madera maciza y espejo
Seguridad	Conforme a norma de juguetes ASTM F963
Contenido	Base con espejo + 12 afirmaciones

Ideas para usarlo en sala y en casa

- **Saludo de la mañana:** cada niño elige su "frase del día" y la comparte con el grupo.
- **Rincón de la calma:** después de respirar, se mira y se recuerda lo que es capaz de hacer.
- **Antes de un desafío:** una disertación, una prueba o una actividad nueva.
- **Período de adaptación:** ayuda a niños nuevos o tímidos a sentirse seguros.
- **Círculo de conversación:** "¿cuándo te sentiste valiente esta semana?".
- **En casa:** una rutina de 1 minuto frente al espejo antes de salir al colegio.

Ideal para: Jardines infantiles · Escuelas NT1-NT2 y 1° básico · Aula de recursos / PIE · Terapeutas y psicopedagogos · Familias

Arma tu Rincón de la Calma Seigard

Tres herramientas que se complementan: **nombrar** lo que siento, **respirar** para volver a la calma y **hablarme con cariño**. Juntas cubren todo el ciclo de la regulación emocional.



1. Nombrar: Tarjetas ABC
SPJUMBOABC



2. Respirar: Tableros
CPBREATHBOARD



3. Afirmar: Espejo
CPCONFIDENCEM