

AUTOESTIMA INFANTIL

Centro de Apoyo a las Familias 3



¿Qué es la Autoestima?

La autoestima es **el valor que uno se concede a sí mismo**, el conjunto de Sentimientos y Pensamientos que tenemos de nosotros mismos.

Es **Sentirse Querido, Valorado, Reconocido**



Sentirse Capaz, Confiado en distintos ámbitos de la vida, del desarrollo y del aprendizaje...
en el presente y para el futuro.

Depende de una serie de Factores

- Los mensajes que se reciben mientras le acompañamos
- Los retos a los que se enfrenta
- Los juicios sobre uno mismo, diálogo interno
- El desarrollo de habilidades
- Se desarrolla a lo largo de todo el ciclo vital con altibajos

La influencia mayor es Externa

Cómo Potenciar su Autoestima

- Dejarle **jugar**, disfrutar, descubrir, investigar.
- **Felicitarle**, mostrarnos motivadores y estimuladores. Elogiar sus **éxitos** aunque sean muy pequeños. Elogiarle si se **esfuerza** en hacerlo bien.
- **Desarrollar la responsabilidad del niño**, darle la oportunidad al niño de participar en el desarrollo de tareas a manera de aprendizaje.
- Darle la oportunidad de **tomar decisiones y resolver pequeños problemas**.

Cómo Potenciar su Autoestima

- Establecer normas y límites claros.
- Enseñarles a resolver adecuadamente el conflicto, enseñarles a que deben aprender de sus errores y faltas como algo positivo, forman parte del aprendizaje.
- Cuidando el lenguaje, mejor mensajes sobre lo que puede hacer.
- Criticar/Señalar la conducta, no a la persona.

Cómo Potenciar su Autoestima

- **Criterios de exigencia moderados.** Ponerle retos moderados y procesos de avances lentos.
- **Entrenar habilidades** (con progresiones moderadas). No forzarle de manera rápida, no obligarle a hacer algo con lo que se siente inseguro, **seguir un proceso de "poco a poco"**.
- Recordar que se **necesita tiempo y práctica** para aprender nuevas destrezas.
- Buscar que **sea feliz**, más que ser el primero o el mejor.

Los niños con Autoestima Positiva

- Hacen amigos fácilmente.
- Muestran entusiasmo en las nuevas actividades. Curiosidad.
- Son cooperativos y siguen las reglas si son justas.
- Pueden jugar solos o con otros. Confianza
- Les gusta ser creativos y tienen sus propias ideas.
- Demuestran interés y disfrutan aprendiendo. Motivación
- Asumen sus propios errores y son capaces de reconocer los logros conseguidos.

Trata de evitar las siguientes acciones

- **Gritarles o criticarles** especialmente en presencia de otros.
- **Compararles.**
- Considerar sus **errores como fracasos** y transmitírselo así.
- Utilizar **etiquetas** para describir lo que son; adjetivos como tonto, desordenado,
- **Sobreprotegerles o descuidarles.** Son dos estilos contrarios pero igualmente perjudiciales.