

## ¿CÓMO FOMENTAR LA AUTOESTIMA EN NUESTROS HIJ@S?



# LA AUTOESTIMA

*Es como nos sentimos, a partir de las creencias y valores que la persona tiene sobre sí mismo, teniendo en cuenta los logros y aceptando las limitaciones. La forma de pensar sobre nuestra valía y capacidad personal va determinar el grado de autoestima.*

*Durante los primeros años los niñ@s aprenden la autovaloración de la familia, esta dependerá de la forma que va percibiendo si cumple las expectativas de sus padres y las conductas que se esperan de él.*

*La alta autoestima nos sirve como un escudo que nos protege de las adversidades y nos permite enfrentarnos a ellas de forma adecuada.*

### ALTA AUTOESTIMA

- ✓ Defiende sus derechos y respeta a los demás.
- ✓ Empatía y asertividad.
- ✓ Tolerante a la frustración.
- ✓ Se enfrenta a los errores con resolución.
- ✓ Hace amigos con facilidad.



### BAJA AUTOESTIMA

- ✓ Autocritico.
- ✓ Perfeccionista.
- ✓ Deseos de complacer.
- ✓ Irritable.
- ✓ Miedo a equivocarse.
- ✓ Les cuesta relacionarse con los iguales.



*“Me gusta como lo has hecho”*

*“Eres especial”*

*¡Qué idea tan buena!*



*¡Cada día lo haces mejor!*

*¡Lo haces fenomenal!*

*¡Qué bien lo haces!*

*“Confío en ti”*

### VALORAR AL NIÑO

- ✓ Felicitar al niño por las cosas que hace bien.
- ✓ Pedirle su opinión en algunas ocasiones y en la participación de algunas decisiones.
- ✓ Elogiarles y decirles cosas buenas delante de otras personas.



### ENSEÑARLES A PENSAR EN POSITIVO



- ✓ Cambiar pensamientos poco racionales y absolutistas. (Frases siempre, todo, nada...por algunas veces)
- ✓ Enseñarle a darse comentarios positivos cada vez que le salga algo bien. “Cada día me sale mejor”
- ✓ Sirve como modelo, ajustando pensamientos adecuados a la situación.

## APRENDER A ACEPTARSE

Aceptar sus pensamientos y sus sentimientos, dejando que se exprese, después puedes aportar tu punto de vista.



*“Decir cómo se tienen que sentir es como negar sus sentimientos”*

### ENCAJAR LOS ERRORES

- ✓ Mostrarles que equivocarse es normal y no significa fracaso.
- ✓ Ayudar a modificar sus aptos, se critica la acción no a la persona.
- ✓ Deben sentir que nuestro amor, es mayor que cualquier conducta inapropiada.



### INTENTAMOS MEJORAR

- ✓ Fijar una meta alcanzable.
- ✓ Elaborar una lista de ideas para alcanzar el objetivo.
- ✓ Ordenarlas de la más fácil a la más complicada.
- ✓ Iniciar por la conducta más sencilla, proponemos un refuerzo para motivar.



MARTA SÁNCHEZ GALIANA

[psicomartasanchez@gmail.com](mailto:psicomartasanchez@gmail.com)

