

AUTOESTIMA



La autoestima es la concepción que cada uno tiene sobre su propio valor.

Los niños con una buena autoestima:

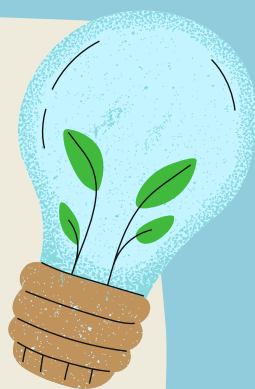
- Se sienten valorados y aceptados
- Se sienten seguros
- Se sienten orgullosos de lo que son capaces de hacer
- Piensan cosas buenas sobre sí mismos
- Creen en ellos mismos

Los niños con baja autoestima:

- Son críticos y duros consigo mismos
- Sienten que no son tan buenos como otros niños
- Piensan en las veces que fracasan más que en las que tienen éxito
- Carecen de confianza
- Dudan de que puedan hacer las cosas bien

¿Cómo fomentamos la autoestima?

- Enséñale a reconocer sus errores.
- Realiza críticas constructivas.
- Dale tareas para que así tenga responsabilidades y determinados hábitos.
- No les compares con nadie.
- Establece límites y sé firme con ellos.



Elogie a su hijo, pero hágalo prudentemente.

No lo elogie excesivamente. Cuando un elogio no se siente ganado, no suena convincente.

Elogie los esfuerzos. Evite enfocar el elogio en los resultados.

Procura dedicar algún momento solo para el niño. En ese espacio, podéis aprovechar a hacer alguna actividad juntos como pintar, leer o hacer deporte. Esto es muy importante, ya que ayuda a que el niño cree un vínculo con nosotros además de ser muy reforzante para ellos.



12 secretos que puedes decir a tu hijo al oído

Descubre por qué a los niños les encantan los secretos, y cuáles contarle al oído para fortalecer su