



## FOMENTANDO LA AUTOESTIMA



# FOMENTANDO LA AUTOESTIMA

## Rasgos de un/una niño/a con una baja autoestima:

- Evita probar cosas nuevas
- Se siente no querido/a.
- Culpa a otros/as de sus defectos.
- Se siente o aparenta sentirse emocionalmente indiferente.
- Le cuesta mucho o no puede tolerar la frustración.
- No valora sus propias habilidades
- Es fácilmente influenciable.

## Rasgos de un/una niño/a con una buena autoestima:

- Actúa con independencia.
- Asume responsabilidad.
- Se muestra orgulloso/a de sus logros.
- Tolerancia la frustración.
- Emprende nuevas tareas y retos.
- Controla emociones positivas y negativas
- Ofrece ayuda a otros/as niños/as

# ¿QUÉ SE PUEDE HACER?



## 1. Practicar el elogio:

- Describe sus rasgos y comportamientos positivos.
- Elogia los logros.
- Elogia el esfuerzo aunque haya un fracaso.



- Elogia especialmente cuando se cumple una responsabilidad para con los demás.
- Hazle consciente de la importancia de su trabajo en la vida familiar.

# ¿QUÉ SE PUEDE HACER?



## 2. Ayudarle a hablar de si mismo/a en términos positivos:

- “Lo intentaré otra vez”
- “Soy capaz de hacerlo”
- “Creo que lo puedo conseguir”
- “La próxima vez lo conseguiré”

## 3. Evitar ponerle en ridículo y culpabilizarle practicando la crítica constructiva:

- “No lo has hecho bien, ya lo conseguirás”
- “Piensa donde has fallado”
- “Seguro que eres capaz de hacerlo mejor”



# ¿QUÉ SE PUEDE HACER?

## 4. Ayudarle a tomar decisiones:

- Ayúdale a clarificar el problema sobre el que debe decidir.
- Ayúdale a que identifique todas las soluciones posibles.
- Permítele que decida que solución aplicar.
- Una vez transcurrido el tiempo, valora con él /ella los resultados obtenidos.
- Déjale que elabore una nueva estrategia si es necesaria.



## 10 Consejos más:

- Enséñale a cambiar sus expectativas cuando no consigue algo.
- Acostúmbrale a que pida lo que quiere con corrección, no te adelantes a sus deseos.
- Evita culpabilizarle por cómo te sientes tu.
- Fomenta que desarrolle aficiones en las que tú no participes.
- Permítele que resuelva sus conflictos con hermanos/as y amistades.
- Enséñale a tolerar las burlas y a contestarlas sin agredir.
- Ayúdale a utilizar sus rasgos positivos.
- Enséñale a tratar a los demás como le gustaría que le trataran a él/ella.
- Ayúdale a saber esperar la satisfacción a largo plazo por algo que ha hecho.
- Enséñale a reírse de sí mismo/a.