



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org

Para obtener material adicional del Programa de Educación para la Familia de CHS, llame al (714) 712-7888. Para obtener más información sobre los Programas de Educación y Aprendizaje Temprano de CHS llame al (888) CHS-4KIDS.

Los materiales y la redifusión multimedia del Programa de Educación para la Familia y la información sobre los programas de CHS también se pueden encontrar en nuestra página web www.chs-ca.org.

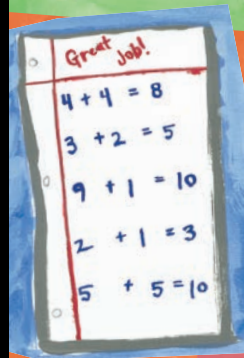


Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

AUTOESTIMA

CÓMO DESARROLLAR LA CONFIANZA
Y EL ÉXITO DE UN NIÑO



La autoestima tiene que ver con cómo uno se siente y piensa sobre uno mismo. A medida de que los niños crecen y se desarrollan, forman opiniones sobre ellos mismos a través de las palabras y las acciones de los demás. Brindándole al niño un entorno afectuoso y comprensivo, los padres y los cuidadores pueden moldear la imagen que el niño tiene de sí mismo de manera positiva.



Los niños con un nivel alto de autoestima se sienten bien consigo mismos, lo cual les ayuda a mantener una actitud positiva con respecto a distintas circunstancias. La autoestima baja puede hacer que el niño se sienta inseguro, temeroso y ansioso. Como padres o cuidadores, ustedes desempeñan un papel importante al ayudar a los niños a desarrollar la autoconfianza necesaria para tener éxito en muchos aspectos de sus vidas.



★ NIVELES DE AUTOESTIMA

La forma en que el niño actúa y reacciona a distintas situaciones brinda información sobre su nivel de autoestima. Mediante el reconocimiento de los signos de autoestima baja y alta, los padres y los cuidadores pueden satisfacer de manera adecuada las necesidades de cada niño para fomentar la autoconfianza.

Signos de autoestima baja:

- Evita experiencias y situaciones nuevas y desconocidas
- Menosprecia sus propias habilidades
- Culpa a los demás por sus propios errores
- Es fácilmente influenciado por los demás
- Se frustra con facilidad
- Está a la defensiva y la crítica le hierde fácilmente
- Desea continuamente cambiar su apariencia
- No se involucra en el salón de clases (por ejemplo: no levanta la mano ni participa en debates en clase)

Signos de autoestima alta:

- Enfrenta situaciones nuevas y desafíos con entusiasmo
- Se siente orgulloso de sus logros
- Aprende de sus propios errores
- Acepta la crítica útil
- Confía en su apariencia

Recuerden que los niños no piensan ni actúan como lo hacen los adultos. Establezca expectativas realistas con respecto a ellos y evite la crítica excesiva.

★ EFECTOS SOBRE LOS NIÑOS

El nivel de autoestima de un niño afecta diferentes aspectos de su vida y de su personalidad. Si un niño carece de autoconfianza, tiende a tener miedo a los nuevos entornos y a las oportunidades, limitándose y limitando sus habilidades. Un niño con confianza es muy probable que enfrente las situaciones con una actitud abierta y positiva. Algunas áreas de la vida del niño que se ven afectadas son:

- | | |
|---|---|
| - Relaciones con los demás | - Enfoque ante nuevas situaciones |
| - Actitud | - Creatividad |
| - Capacidad para tomar decisiones sanas | - Respuesta a la presión ejercida por los pares |
| - Habilidades para resolver problemas | - Capacidad para alcanzar metas |
| - Nivel de energía | - Éxito en la escuela |

★ CÓMO CULTIVAR LA AUTOESTIMA ALTA

La visión que los niños tienen de sí mismos se moldea con lo que escuchan y experimentan a medida que crecen. Los adultos pueden ayudar a los niños a desarrollar un sentido sólido de confianza:

- Ayudándoles a reconocer y apreciar su singularidad (por ejemplo: origen étnico, talentos especiales)
- Siendo un modelo de autoconfianza a través de sus propias palabras, acciones y actitud
- Transmitiéndoles un amor incondicional
- Reconociendo y alentando los esfuerzos de los niños
- Evitando las comparaciones con los hermanos, los amigos o los pares
- Permitiendo que los niños tomen sus propias decisiones y que actúen de manera independiente aun cuando cometan errores, siempre y cuando estén seguros (por ejemplo: eligiendo ropa, vistiéndose, probándose zapatos, alimentándose)
- Utilizando un lenguaje positivo y alentador



★ INVOLÚCRESE CON SUS HIJOS

Al involucrarse en la vida diaria de su hijo, puede asegurarle que lo ama y lo valora. Estar disponible y pasar tiempo con su hijo le mostrará que a usted le importa. Expresar su amor y su aprecio diariamente hablándole, jugando y demostrando su afecto. Involúcrese creando oportunidades para que su hijo tenga éxito al desarrollar nuevas habilidades y realizar nuevas tareas. Para las distintas edades, más específicamente:

Desde el nacimiento hasta los cinco años:

- Aliente y reconozca el crecimiento y el desarrollo, en actividades tales como reírse, dar vueltas, gatear, sentarse, caminar, jugar con juguetes y luego guardarlos, utilizar una cuchara, tomar de una taza, usar palabras para expresar pensamientos y sentimientos y cooperar con los demás.
- Preste atención a las necesidades emocionales y físicas.
- Cuelgue dibujos, ilustraciones y otros logros del niño.
- Permita que su hijo ayude con las tareas del hogar, como por ejemplo poner la mesa o guardar la ropa.

De 6 a 13 años:

- Celebre los logros especiales. Por ejemplo, ser el alumno del mes, aprender a nadar, aprender a andar en bicicleta o mejorar las calificaciones en la escuela.
- Permita que su hijo ayude en el hogar o asígnele responsabilidades tales como guardar la vajilla, alimentar a la mascota, ayudar a los hermanos más pequeños o poner la mesa.
- Asista a eventos importantes, como por ejemplo reuniones de padres y maestros, noches de regreso a la escuela, recitales / conciertos musicales, obras escolares y competencias deportivas.
- Exhiba el trabajo de su hijo y compártalo con otros miembros de la familia.
- Aliente y reconozca los esfuerzos y los logros, como por ejemplo, aprender a leer, comportarse de manera adecuada, comunicarse, pensar en los demás, terminar las tareas y los proyectos escolares, resolver problemas y mantener el cuarto limpio.

De 14 a 18 años:

- Asigne responsabilidades en el hogar, como por ejemplo ayudar con la ropa o cocinar comidas simples.
- Celebre los logros especiales, como por ejemplo recibir el permiso para conducir o formar parte de un equipo deportivo.
- Asista a eventos importantes, noches de regreso a la escuela, recitales / conciertos musicales, obras escolares y competencias deportivas.
- Reconozca los esfuerzos y los logros, como por ejemplo encontrar y conservar un trabajo, tomar decisiones sanas o administrarse financieramente.

Cuando alabe a sus hijos, asegúreles que son especiales sin importar su rendimiento o su apariencia física.

Cuando discipline a su hijo, concéntrese en el comportamiento inaceptable sin criticar al niño.

★ EFECTOS A LARGO PLAZO

- Cuando los niños sienten confianza para expresar sus opiniones, pueden desarrollar una comunicación abierta con sus padres.
- La alta autoestima puede ayudar a los niños a aferrarse con firmeza a sus valores y creencias cuando se enfrenten con la presión ejercida por sus pares.
- Ayudar a los niños a reconocer y apreciar su singularidad les enseña a respetar las diferencias de los demás.
- Evitar las comparaciones con los hermanos y los pares alienta a los niños a tener relaciones sanas con los demás, sin sentimientos de celos o ira.

Esfuércense por asistir a los eventos importantes de sus hijos. Ver a sus padres en dichos eventos les hará sentir valorados.

PARA APRENDER MÁS

LIBROS PARA NIÑOS

ESTA BIEN SER DIFERENTE

Todd Parr

I LIKE MYSELF!

Karen Beaumont, illustrated by David Catrow

LIBROS PARA ADULTOS

BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE

Laura Davis & Janis Keyser

HOW TO DEVELOP SELF-ESTEEM IN YOUR CHILD

Bettie B. Youngs, Ph.D., Ed.D.

ORGANIZACIONES

KIDSHEALTH www.kidshealth.org

Como precaución, en el esfuerzo por desarrollar la autoestima, no abuse del reconocimiento ni tampoco ignore el comportamiento inadecuado. Esto puede fomentar un comportamiento no cooperativo.

I
LOVE
YOU