



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

Si desea obtener más información,
llame al (888) CHS-4KIDS
(888-247-4543). Si está interesado
en obtener más información sobre
nuestros programas y servicios,
visite www.chs-ca.org



Sede Central Corporativa

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

AUTOESTIMA

FOMENTAR LA CONFIANZA Y EL ÉXITO DEL NIÑO



La autoestima es cómo piensa y se siente acerca de sí mismo. A medida que los niños crecen y se desarrollan, forman opiniones sobre sí mismos a través de las palabras y acciones de otras personas. Al proporcionarles un ambiente afectuoso y atento, los padres y cuidadores pueden moldear de forma positiva la imagen de sí mismo que tiene el niño.



Los niños con un alto nivel de autoestima se sienten bien consigo mismos, lo que les ayuda a mantener una actitud positiva ante diferentes circunstancias. La baja autoestima puede hacer que un niño se sienta inseguro, temeroso y ansioso. Como padre o cuidador, usted tiene un papel importante a la hora de ayudar al niño a desarrollar la autoconfianza que necesita para tener éxito en muchos aspectos de su vida.



★ NIVELES DE AUTOESTIMA

La manera en la que un niño actúa y reacciona a diferentes situaciones le da información sobre su nivel de autoestima. Al reconocer los signos de baja y alta autoestima, los padres y cuidadores pueden satisfacer adecuadamente las necesidades de cada niño y promover la confianza en sí mismo.

Señales de baja autoestima:

- Evita experiencias y situaciones nuevas y desconocidas
- Subestima sus propias capacidades
- Culpa a otros de sus errores
- Se deja influir fácilmente por los demás
- Puede frustrarse rápidamente
- Tiende a estar a la defensiva y sensible ante las críticas
- Desea continuamente cambiar su aspecto
- No tiene participación social (por ejemplo: no levanta la mano, no participa en debates)

Señales de alta autoestima:

- Enfrenta situaciones nuevas y desafíos con entusiasmo
- Se siente orgulloso de sus logros
- Aprende de sus propios errores
- Acepta la crítica constructiva
- Está seguro de su aspecto

Recuerde que los niños no piensan ni actúan como los adultos. Establezca expectativas realistas para ellos y evite críticas excesivas o inútiles.

★ EFECTOS EN LOS NIÑOS

El nivel de autoestima de un niño afecta a diferentes aspectos de su vida y personalidad. Un niño que carece de confianza en sí mismo tiende a temer los nuevos entornos y oportunidades, lo que limita sus posibilidades y capacidades. Un niño seguro de sí mismo tiene más probabilidades de abordar las situaciones con una actitud positiva y abierta. Algunas áreas de la vida de un niño que pueden verse afectadas son:

- | | |
|--|------------------------------------|
| - Relaciones con los demás | - Abordaje de nuevas situaciones |
| - Actitud | - Creatividad |
| - Capacidad para tomar decisiones saludables | - Respuesta a la presión del grupo |
| - Habilidades para resolver problemas | - Capacidad para alcanzar metas |
| - Nivel de energía | - Éxito en la escuela |



★ CULTIVAR UNA ALTA AUTOESTIMA

La visión que los niños tienen de sí mismos está determinada por lo que escuchan y experimentan a medida que crecen. Los adultos pueden ayudar a los niños a desarrollar un fuerte sentido de confianza al:

- Ayudarles a reconocer y apreciar su singularidad (por ejemplo: herencia, talentos especiales)
- Ser un modelo de confianza en uno mismo a través de sus propias palabras, acciones y actitud
- Comunicar amor incondicional
- Reconocer y alentar los esfuerzos de los niños
- Evitar comparaciones con hermanos, amigos o compañeros
- Permitir que los niños tomen sus propias decisiones y actúen de forma independiente, incluso si cometen errores, siempre que sean seguras (por ejemplo: elegir atuendos, ponerse la ropa, atarse los zapatos, comer solos)
- Usar un lenguaje positivo y alentador

★ ESTÉ PRESENTE CON SUS HIJOS

Estar presente en la vida diaria de su hijo puede garantizarle que lo ama y lo valora. Estar disponible y pasar tiempo con su hijo le demuestra que es importante. Exprese su amor y aprecio diariamente hablando, jugando y mostrando afecto. Participe creando oportunidades para que su hijo tenga éxito en el desarrollo de nuevas habilidades y tareas. Más específicamente, para diferentes edades:

Del nacimiento a los 5 años:

- Fomentar y reconocer el crecimiento y el desarrollo, como reír, darse la vuelta, gatear, sentarse, caminar, jugar con juguetes y guardarlos, usar una cuchara, beber de una taza, usar palabras para expresar pensamientos y sentimientos, y colaborar con los demás
- Prestar atención a las necesidades emocionales y físicas
- Cuelgue dibujos, obras de arte y otros logros
- Permita que su hijo ayude con las tareas del hogar, como poner la mesa o guardar la ropa

De los 6 a los 13 años:

- Celebre los logros especiales. Por ejemplo, estudiante del mes, aprender a nadar, aprender a andar en bicicleta o mejorar las calificaciones en la escuela
- Permita que su hijo ayude en casa con responsabilidades como las de guardar los platos, alimentar a la mascota, asistir a sus hermanos pequeños o poner la mesa
- Asistir a eventos importantes como reuniones de padres y maestros, noches de regreso a clases, recitales/conciertos musicales, obras de teatro escolares y competiciones deportivas
- Muestre el trabajo de su hijo y compártalo con los miembros de la familia
- Motive y reconozca los esfuerzos y logros como los de aprender a leer, comportarse bien, comunicarse, pensar en los demás, completar su tarea y proyectos, resolver problemas y mantener la habitación limpia

De los 14 a los 18 años:

- Asigne responsabilidades domésticas como ayudar con la ropa o cocinar comidas sencillas
- Celebre logros especiales, como recibir un permiso de conducir o unirse a un equipo deportivo
- Asista a eventos importantes como noches de regreso a clases, recitales/conciertos de música, obras de teatro escolares y competiciones deportivas
- Reconozca esfuerzos y logros como encontrar y mantener un trabajo, tomar decisiones saludables o gestionar las finanzas

Al elogiar al niño, sea específico para que sepa qué ha hecho bien: "¡Has hecho un excelente trabajo doblando la ropa!"

A la hora de disciplinar a su hijo, céntrese en el comportamiento desafiante sin criticarlo.

EFFECTOS A LARGO PLAZO

- Cuando los niños se sienten lo suficientemente seguros para expresar sus opiniones, es más probable que desarrollen una comunicación abierta con su familia
- Una alta autoestima puede ayudar a sus hijos a aferrarse firmemente a sus valores y creencias cuando se enfrentan a la presión del grupo
- Ayudar a los niños a reconocer y apreciar su singularidad, les enseña a respetar las diferencias de los demás
- Evitar las comparaciones con hermanos y compañeros anima a los niños a tener relaciones sanas con los demás, sin experimentar sentimientos de celos y enojo

Esfuércese por asistir a los eventos importantes de sus hijos. Ver a su familia en esos eventos les hará sentirse valorados.



Cuando los niños enfrenten desafíos, recuérdale sus éxitos pasados para inspirarles confianza y resiliencia.

SI DESEA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

LIBROS PARA NIÑOS

IT'S OKAY TO BE DIFFERENT (ESTÁ BIEN SER DIFERENTE)

Todd Parr

I LIKE MYSELF! (¡ME GUSTO A MÍ MISMO!)

Karen Beaumont, ilustrado por David Catrow

LIBROS PARA ADULTOS

BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE (CONVERTIRSE EN EL PADRE QUE QUIERE SER)

Laura Davis y Janis Keyser

HOW TO DEVELOP SELF-ESTEEM IN YOUR CHILD (CÓMO DESARROLLAR LA AUTOESTIMA EN SU HIJO)

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

ORGANIZACIONES

SALUD INFANTIL www.kidshealth.org