



Ayúdale a mejorar su autoestima

La autoestima

- ➔ La valoración y el grado de satisfacción que se tiene de uno mismo
- ➔ Desde el nacimiento, se establece una relación con los p/madres
- ➔ Ese vínculo favorece el inicio de la autoestima
- ➔ Querer y proteger hace que el niño/a se perciba como alguien importante y valioso.



La autoestima

Cómo se forma

- La imagen que tenemos de nosotros mismos se **aprende de nuestro alrededor.**
- Los p/madres son **espejos** a partir de los cuales se va construyendo la identidad.
- Los p/madres son para sus hijos **las personas más importantes**
- La imagen que el niño/a cree que tienen de él es muy importante.



La autoestima

Cómo se desarrolla

- Al ir creciendo, se adquiere más **autonomía**
- Se amplía la relación con otros familiares, compañeros, profesores, vecinos, etc.
- Lo que éstos **digan y opinen** es muy importante para el desarrollo de la autoestima



Pensamientos

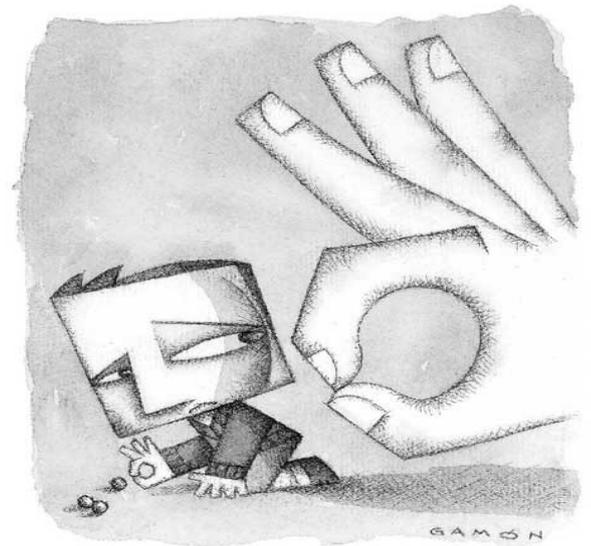
- **Fracaso una vez...todo irá mal**
- **Que torpe soy**
- **Soy perfecto o nada**
- **Tendría que haberme dado cuenta**
- **Me mira mal que le habré hecho**
- **Suponer cosas**
- **Basarse en las sensaciones, Si lo siento es así**

Frases que afectan a la autoestima

- ▶ Eres un desordenado,
 - ▶ Siempre estás fastidiando,
 - ▶ Eres un vago,
 - ▶ Eres un llorón,
 - ▶ No quiero verte,
 - ▶ Cada día te portas peor,
 - ▶ Eres un mentiroso,
 - ▶ No sé cuando vas a aprender,
 - ▶ Así no tendrás amigos,
- Puedes recoger mejor
Me gustaría que...
Cuando no haces la tarea...
Que te sucede?
Ahora vamos a calmarnos
Me gustaría que...
Cuéntamelo de nuevo
Vuelve a hacerlo
Si te pasa algo dílo.

Como mejorar la autoestima

- Demostrar amor y afecto a los hijos/as
- Elogiar a los hijos/as
- Hacer los elogios creíbles
- No compararles
- Fijar metas para los hijos/as
- Escuchar y responder a sus hijos
- Tener en cuenta sus sentimientos
- Criticar la acción no a la persona



Como mejorar la autoestima

- Hablar positivamente de los hijos/as
- Sentirnos orgullosos de nuestros hijos/as.
- Dar a conocer los puntos fuertes.
- Dar responsabilidades a sus hijos
- Dar la oportunidad para tomar decisiones y resolver problemas
- Fomentar intereses y habilidades de los hijos



Ayudarles ante los obstáculos

- ▶ Evitar las actitudes de culpabilidad
- ▶ Evitar corregir delante de otras personas
- ▶ No exijamos a los niños cosas que no son capaces de llevar a cabo
- ▶ Asesorar cuando deba enfrentarse a obstáculos
- ▶ Animarle a actuar por su cuenta y aceptar el riesgo
- ▶ Promover hábitos de autonomía y responsabilidad

Autoestima en forma

- ★ Recuerda tus pequeños éxitos
- ★ Identifica tus puntos fuertes
- ★ Haz una lista de tus cualidades y carencias
- ★ No eres la responsable de que los demás sean felices
- ★ No aceptes sin más las opiniones de los demás sobre ti
- ★ Puedes aprender de tus errores
- ★ No te compares con los demás
- ★ No digas sí a todas las cosas que te pidan
- ★ Haz lo que tú quieras hacer y no lo que los demás te digan

Ejercicios para aumentar la autoestima

- ▶ Lista con tus **objetivos**

Que te gustaría lograr a corto y a largo plazo

- ▶ **Características** positivas

- ▶ Apóyate en las buenas experiencias

- ▶ Piensa en lo que te haya resultado muy gratificante.

- ▶ **Elimina** los juicios duros

Que torpe, que lento soy

- ▶ **Describe** como es una persona perfecta para ti

- ▶ Di **características** que te gustan

Conoces a alguna que las tenga?

- ▶ Descubre que **cosas haces bien**

- ▶ Haz alguna cosa de lo que te gusta hacer

Ejercicios para aumentar la autoestima

- ▶ **Cosas que puedo hacer bien**
- ▶ **Sácame los colores!**, díme como soy
- ▶ **Antes y ahora:** aspectos en los que ha mejorado
- ▶ **Recuerdos positivos:** en lo que me reconocieron
- ▶ **Carta de deseos:** con cambios que desearía
- ▶ **Me voy a dar un capricho:** cosas que me gusta hacer
- ▶ **Te voy a sorprender:** decir 3 cosas positivas de otros
- ▶ **Nada de amigos tóxicos:**
Si alguien nos trata mal, no demos valor a lo que dice

Ejemplo para trabajar la autoestima

Meta: Superar a timidez.

Tareas para conseguirlo:

- ▣ Saludar a gente que conozcas
- ▣ Unirse a grupos de compañeros en el recreo
- ▣ Iniciar conversaciones con compañeros
- ▣ Iniciar conversaciones con desconocidos
- ▣ Hacer preguntas al profesor

Para trabajar la autoestima

- Ofrece **oportunidades** para que tengan éxito
- Limita las **experiencias difíciles**
- Educa para sean **sociables**
- Transmite el valor de **compartir**
- Enséñale a disfrutar de las **pequeñas cosas**
- No le **compares** con otros
- Si se equivoca, no le **critiques**
- Permite que se **equivoken** o cometan errores
- **Juega**
- **Habla** con cada uno/a
- Ayúdale a ponerse **metas realistas**
- Se **cariñoso/a**

Para trabajar la autoestima

- Guíarles a aprender **nuevas tareas**
- Pasa **tiempo libre** con el/ella
- No actúes en forma violenta
- **Confía** en los niño/as
- Infunde **hábitos saludables**
- Busca razones para **elogiar**
- Inculca la idea del **esfuerzo**
- No **presiones** para que tengan éxito
- **Escucha** sus planteamientos
- Enseña a valorar a las **personas**
- Muestra **hábitos positivos**
- No eduques a que se sientan culpables

Un buen nivel de autoestima

- 1.- Ayuda a superar dificultades
- 2.- Determina la autonomía
- 3.- Afianza la personalidad
- 4.- Hace asumir responsabilidades
- 7.- Ayuda a afrontar retos
- 8.- Aumenta la tolerancia a la frustración

