



**E.I.S.E. TRAPAGARAN**

Equipo de Intervención  
Socioeducativa y Comunitaria  
del SSB de Trapagaran

## LA AUTOESTIMA

La autoestima es la valoración positiva de uno mismo, y nos ayuda a afrontar la vida y las dificultades de modo decidido y positivo. Por eso, la autoestima nos hace más felices. Podemos ayudar a **que nuestros hijos sean más felices mejorando su autoestima.**

Tener una buena autoestima se refiere a:

**“Quererse a sí mismo aceptando los propios logros y limitaciones”.**

La autoestima incluye:

**el autoconcepto, la confianza en sí mismo y en los otros, el saberse querido, la aceptación del reto, la motivación por el logro, la superación de sí mismo y la capacidad de aceptar los propios fallos.**

A partir de este proceso constructivo, los niños (as) van a irse colocando en una de las dos posiciones emocionales básicas que llevan a los extremos de la autoestima:

**1. Disfrutar, plantearse retos, ver la vida desde una perspectiva positiva, de trabajo, con curiosidad, con facilidad para la empatía, con recompensas, con visión creativa, intentando superar los problemas (Autoestima positiva) ...o, por el contrario...**

**2. Angustiar, ser incapaz de ver lo positivo, abrumarse ante cualquier dificultad, retirarse ante situaciones que le resultan exigentes o le plantean retos, o paralizarse.**

**A continuación te aportamos varios ejemplos de frases adecuadas y constructivas para fomentar la autoestima de tu hijo:**

- - Lo más importante es intentarlo.
- - La próxima vez te saldrá mejor.
- - Es mejor equivocarse que no hacer nada.
- - Hacer las cosas perfectas no es posible, pero hacerlas de manera adecuada si.
- - Si lo necesitas yo te ayudo.
- - Tú eres capaz.
- - Confío en ti.



**E.I.S.E. TRAPAGARAN**

Equipo de Intervención  
Socioeducativa y Comunitaria  
del SSB de Trapagaran

## **¿COMO AYUDAR A CONSTRUIR UNA BUENA AUTOESTIMA EN LOS NIÑOS?**

1. Devolviéndole una imagen positiva y ajustada de sí mismo. Viendo su aspecto positivo; sin “inflar”, ni exagerar ningún aspecto; aceptándole.
2. Motivándole a afrontar el conocimiento de lo que le rodea con curiosidad e interés.
3. Reforzándole en sus logros.
4. No recalcando sus fracasos.
5. Dándole la oportunidad de que se enfrente a los conflictos y ponga en juego sus habilidades para resolverlos autónomamente.
6. Criticando sus actos, nunca a su persona. Cuando tengamos que limitar su acción, podremos explicarle que lo que ha hecho no está bien, que no nos gusta, pero diferenciando, claramente, su acción de su persona. Es decir, podemos decirle: "Eso está mal", pero nunca le diremos: "Eres un desastre" o "Que malo eres".
7. Asegurándole nuestro afecto incondicional, independientemente de sus logros y de su comportamiento. El niño necesita sentirse seguro y querido por sí mismo.
8. Evitando los castigos.
9. Facilitando al niño (a) una salida “airosa” de los conflictos.
10. Permitiéndole la expresión de sus sentimientos.

<http://www.youtube.com/watch?v=Vu8KyU1jrk4> el circo de las mariposas.

[http://www.youtube.com/watch?v=Keufu\\_iDxL0](http://www.youtube.com/watch?v=Keufu_iDxL0) buscando a nemo

**ESTÁ CLARO QUE DIFÍCILMENTE PODREMOS ENSEÑAR LO QUE NO SABEMOS O LO QUE NO SOMOS. LOS HIJOS NOS DAN UNA OPORTUNIDAD ÚNICA PARA REVISARNOS Y MEJORAR (SEGUIR IGUAL O EMPEORAR). QUIZÁ PODRÍAMOS EMPEZAR POR VALORAR NUESTRA PROPIA AE COMO PADRES, PARA ASÍ APRENDER A CUIDARLA, AL IGUAL QUE LA DE AQUELLOS A LOS QUE QUEREMOS Y A LOS QUE NOS DEBEMOS.**