

Cómo favorecer la autoestima de nuestros/as hijos/as

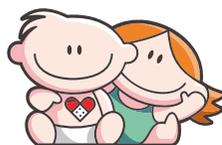
- Dejar que **expresen sus opiniones**, escuchándolos siempre con respeto y sin ridiculizarlos.
- Dedicar todos los días unos minutos para **hablar acerca de cómo se sintieron**.
- Estimular las relaciones sociales con otros/as niños/as, **enseñándoles a resolver los problemas sin violencia**, favoreciendo el diálogo y la tolerancia a opiniones diferentes.
- Ayudarlos/as a reconocer sus habilidades y virtudes para que se sientan **valiosos/as ante sus propios ojos y los de los demás**.



La **autoestima** es la opinión que tengo de mí mismo.

Se va desarrollando de acuerdo a las experiencias vividas, especialmente en la infancia.

Nos ayuda a crecer como personas más capaces y felices.



Hospital de Pediatría
Garrahan

   /HospGarrahan

Puede encontrar más información en
www.garrahan.gov.ar/materialeducativo

Esta publicación es un aporte para la comunidad e instituciones de salud editada por:



 (+54 11) 2152-5255

 info@fundaciongarrahan.org

 www.fundaciongarrahan.org

   /FundGarrahan



Hospital de Pediatría
Garrahan

Autoestima

Información para la familia



www.garrahan.gov.ar

Para que los/as niños/as desarrollen una **autoestima** sana y positiva es fundamental enseñarles que cada persona es valiosa e importante y, por lo tanto, merecedora de ser cuidada y querida.

El/la niño/a que está contento consigo mismo y con los demás se siente lleno de fuerza y ánimo, se cuida y puede enfrentarse a los pequeños y grandes desafíos de la vida.

Poner límites no significa ser autoritarios, sino que es una demostración de cariño que los niños necesitan. Es una tarea que requiere de mucha paciencia.



★ **Expresar sentimientos positivos:**

“Te quiero mucho”
“La paso lindo con vos”

★ **Reconocer y reforzar aspectos positivos:**

“Tenés una habilidad especial para...”
“Me siento orgullosa/o de vos cuando...”
“Te esforzaste mucho para...”

★ **Realizar críticas adecuadas:**

“Me molesta que me pidas cosas a los gritos”
“Me enoja que no ordenes tu cuarto”

★ **Ponerse en el lugar del otro:**

“Comprendo que te dé rabia pero...”



⊘ **No utilizar etiquetas:**

“Sos malo/a”
“Sos vago/a”

⊘ **No realizar comparaciones:**

“Tu hermano es más...”
“Sos igual que tu papá/mamá”

⊘ **No hacer generalizaciones exageradas:**

“Vos siempre...” - “Vos nunca...”
“No hacés nada bien”

⊘ **Evitar manipular y culpabilizar:**

“Un día de estos me vas a matar”
“Mirá lo que provocaste”
“Estas canas te las debo a vos”

