

# 10 PASOS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA DE LOS NIÑOS

## ¿Sabes qué es la autoestima?

La autoestima significa que  
mayormente uno se siente bien  
consigo mismo.



# ¿Cómo se si mi Autoestima es alta?

- Porque te sientes orgulloso de ti y de lo que sabes hacer
  - Porque puedes ver lo bueno de ti mismo
  - Porque crees que eres capaz de lograr cosas
  - Porque sientes que te valoran y aceptan
- Porque te aceptas a ti mismo, incluso con tus errores



# ¿Y si es baja?

- Porque te sientes inferior a los demás
  - No te sientes valorado
- Piensas demasiado en lo que no sabes hacer y te culpas por ello.
  - No ves lo que sabes hacer bien
- Te rindes fácilmente y te tratas mal a ti mismo



# ¿Cómo es tu Autoestima?



Hoy te Contaré la historia de Antonio y cómo sus padres lo ayudaron a mejorar su Autoestima en 10 simples pasos.



1

Antonio cuando llega a casa con una buena nota de la escuela, ¡sus padres lo felicitan!, Incluso cuando la nota no es muy buena, pero saben que lo ha hecho con esfuerzo.



2

Cuando siente que es malo para algo, sus padres le dicen que no es así. ¡Lo ayudan y alientan a seguir!



3

Intentan nuevas cosas juntos, a seguir recetas, preparar galletas o pintar, los acompañan y guían en el proceso



4

Cuando Antonio les habla, ellos prestan completa atención, incluso a veces dejan de hacer lo que están haciendo para demostrarle que les importa lo que él dice.



Blah, blah, blah



5

Le dan tareas en el hogar que Antonio es capaz de realizar según su edad, como poner la mesa o dar alimento a su mascota. ¡Lo hacen sentirse útil en el hogar!



6

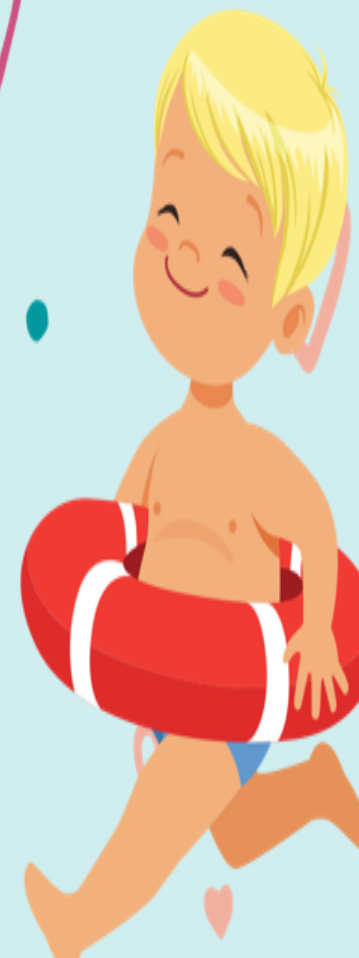
Le dan la responsabilidad de que el solucione sus problemas y lo ayudan a pensar en cómo hacerlo diciéndole frases como: ¡Y ahora, qué hacemos?



Lo ayudan a reconocer sus errores, identificarlos y mejorarlos. No lo castigan por ellos, sino que conversan sobre el tema y le enseñan a mejorar.



Toman en cuenta su opinión, le consultan qué quiere comer, qué ropa quiere usar, o dónde le gustaría ir de paseo.



Lo felicitan por esforzarse.  
 Reconocen sus logros. Por ejemplo,  
 cuando hace algo y falla, sus  
 padres le dicen: "Valoro que te  
 hayas esforzado"



Lo abrazan y le dan amor  
 constantemente. Le dicen lo mucho  
 que lo quieren y ¡lo felices que están  
 de ser sus padres!

