



Hij@s con autoestima positiva: guía para padres.



kuainu
tu desarrollo

Escuela para padres - 2016

Autoestima positiva



Proceso cognitivo y emocional que l@s niñ@s desarrollan en el intercambio diario con su medio ambiente.

Se caracteriza por seguridad, confianza en sí mismo, capacidad de relacionarse bien con los demás...

...reconocer y aceptar limitaciones, saber pedir ayuda cuando se necesita.

Autoestima positiva

*Saberse y sentirse competente
en diferentes aspectos*



Elementos clave



Respeto hacia
l@s niñ@s



Reconocer el
ritmo de
evolución



Reconocer el
ritmo de
desarrollo
emocional y
cognitiva.



Evalúo

¿Qué imagen de sí mismo tiene mi hij@?

¿Qué podría hacer para mejorar esta imagen y, por lo tanto, su autoestima?

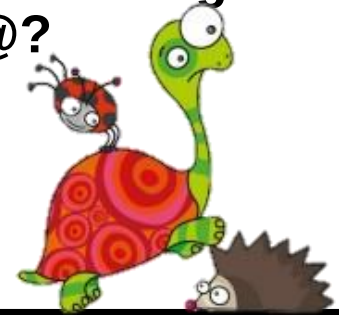
¿Qué errores podría estar cometiendo que estén disminuyendo su confianza en sí mismo?



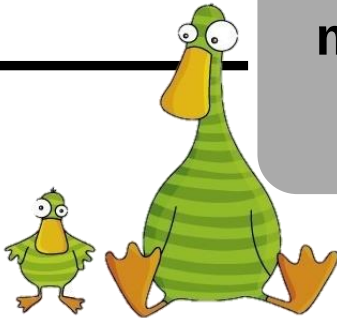
Actividad 1: ¿Cómo actúo?

¿Tiendo a criticar excesivamente a mi hij@ en mi intento para que cambie algún comportamiento?

¿Cuáles son las críticas que con más frecuencia le digo a mi hij@?



Conociendo las debilidades de mi hij@, menciona dos áreas que te permitan brindarle experiencias de éxito.



¿Es la sanción de las conductas de mi hij@ mi principal estrategia educativa?

¿Adecúo las exigencias a las capacidades de mi hij@? ¿Le doy la posibilidad de tener experiencias de éxito?

Necesidades básicas y autoestima

Digno de
respetarse a sí
mismo y ser
respetado por
otros

Querido y
atendido por
sus padres

Escuchado en
sus necesidades,
preocupaciones
y opiniones

Aceptado por
su familia y
personas
significativas

Competente
en las tareas
que emprende

Seguro y no
amenazado
por nadie





*Aun recuerdo cuando mi mamá
me decía:*

"No sabes todo lo que te quiero"



Autoconcepto vs. Autoestima



El autoconcepto sería la reflexión del “yo” sobre sí mismo y la autoestima es la valoración de esta reflexión. El autoestima se basa en el autoconcepto.

Un niño o niña con **autoestima positiva** tiene una apreciación realista de sí mism@, valora sus fortalezas, no se sobrefocaliza en sus deficiencias y se siente valios@, querible y capaz de enfrentar los desafíos que supone el crecer...



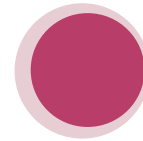
Actividad 2: ¿Qué necesita mi hij@?



Mi hij@
necesita:



L@ podría
ayudar:



Yo soy
importante
para mi hij@
porque:



Las palabras con que los padres se refieren a sus hij@s siembran los elementos para la construcción de su imagen personal.

Los padres que se relacionan fomentando una autoestima positiva en sus hij@s:

- Aceptan las características de los niñ@s: demostrárselo.
- El apoyo que brindan a sus hij@s se da en forma cotidiana y especialmente en las situaciones de crisis → Ojo con “tiempo de calidad”.
- Están atentos a las necesidades de los niñ@s.
- El compromiso de los niñ@s y sus actividades: **acompañarlos.**
- La expresión frecuente de afecto incondicional.
- El reconocimiento explícito de las fortalezas.



Los padres que se relacionan fomentando una autoestima negativa en sus hij@s:

- Indiferencia y poca preocupación por las necesidades afectivas de sus hij@s.
- Exigencias excesivas y poco adecuadas al nivel del desarrollo de los niñ@s.
- Un excesivo control, así como la falta de confianza en las capacidades de sus hij@s.
- Actitudes de rechazo.
- Actitudes fuertemente autoritarias.
- Castigo físico o maltrato psicológico.





*¿Se ha preguntado
qué valora de sus
hij@s?*

Actividad 3: ¿Qué valoro de mi hijo@?

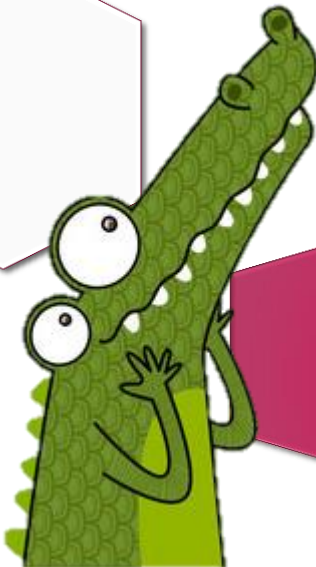
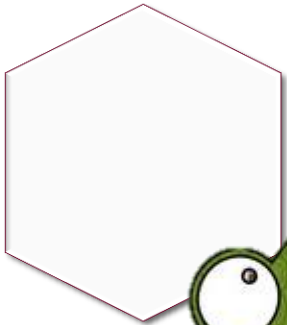


Escribe dos frases
positivas que le
dices con frecuencia
a tu hij@

¿Qué otra área
cree preciso
considerar?

Mencione en una
frase concreta una
valoración positiva
de su hij@ en las
áreas anteriores

¿Qué
valoraban
sus padres?



Características de autoestima positiva en tu hij@

- Se focaliza en las áreas positivas.
- Ánimo optimista
- Se siente content@ de ser el niñ@ que es.
- Se siente integrado.
- Le es fácil tomar decisiones.
- Se le facilita comunicarse con los demás.
- Enfrenta las situaciones con altas expectativas: “yo puedo”.
- No teme a nuevas situaciones.
- Actúa de forma autónoma.
- Es creativo: libertad emocional.
- Se siente querido y querible.



Características de un niño con autoestima negativa

- Ánimo negativo y pesimista.
- Sobrevaloración de los aspectos negativos de sí mismo.
- Descontento consigo mismo.
- Se siente excluido.
- Le cuesta trabajo tomar decisiones.
- Tiene dificultad para confiar en otras personas.
- Enfrenta situaciones con expectativa de fracaso: “no puedo”.
- Le falta autonomía.
- Tiene restringida su capacidad creativa, no valora sus ideas y capacidades.



Actividad 4. Aumentar mi percepción de lo positivo

- Lluvia de ideas: escriban palabras o frases que pueda decir a su(s) hij@(s) para reconocer las cosas positivas que es o hace.



El aumentar el vocabulario positivo facilitará su uso y fortalecerá la autoestima.

Muestras de
afecto
incondicional.

Escuche

Demuéstrele
que lo conoce:
centrarse en
fortalezas

Confíe en su
capacidad de
tomar
decisiones

Respete el ritmo
de su hij@

Promueva sus
logros

Estimule su
autonomía

Actividades que
promuevan
valores

Ser acogedores

Reconózcalo
expresiva y
explícitamente

Confíe en su
hij@

Genere
oportunidades
para desarrollar
habilidades

Entregue a sus hij@s con frecuencia expresiones de su afecto incondicional, de tal manera que no sientan que siempre deben estar haciendo las cosas bien, para recibir aceptación y afecto.

Tarea: Clima Familiar

¿Qué diría mi hij@ que hago bien como padre?



portraits of children 30 x 40 cm



portraits of children 30 x 40 cm



Tarea: ¿Qué hago y qué le digo a mi hij@?

En los próximos tres meses autoevalúese en la utilización de las estrategias para favorecer una autoestima global en su hij@. Califique de 0 (nulo) a 4 (se presenta totalmente).

	Mes 1	Mes 2	Mes 3
Entrego muestras de afecto incondicional.			
Me doy tiempo para escuchar a mis hijos.			
Le demuestro a mi hijo que lo conozco bien, centrándome en sus fortalezas.			
Lo ayudo a confiar en su capacidad de tomar decisiones.			
Respeto el ritmo de mi hijo.			
Promuevo la autonomía de mi hijo.			
Genero espacios para realizar actividades que se relacionen con valores.			
Soy acogedor.			
Doy reconocimiento en forma expresiva y explícita.			
Favorezco la confianza de mi hijo en sí mismo.			
Le doy muchas oportunidades para el desarrollo de habilidades e intereses			



Hij@s con autoestima positiva: guía para padres.



**¡GRACIAS POR
ACOMPañARNOS!**

kuainu
tu desarrollo
EPP - 2016