



## *Promoviendo el desarrollo de la auto-estima en sus hijos*

---

Auto-estima es lo que pensamos y sentimos de nosotros. Es nuestra auto-evaluación. Se relaciona con nuestras cualidades, capacidades, y el modo en que nos vemos a nosotros mismos, incluyendo nuestro auto-concepto.

- El auto-concepto incluye nuestros talentos y nuestras necesidades, lo que sentimos acerca de nosotros, así como creer en nuestra habilidad para sobrellevar y aprender de los obstáculos.
- Ayudar a los niños a desarrollar una auto-estima saludable se relaciona con ayudar a nuestros estudiantes a recopilar evidencia que respalde la idea de que son competentes y capaces.
- Una de nuestras metas como padres es ayudar a nuestros niños a tener vidas productivas. Ayudar a sus hijos a sentirse razonablemente bien acerca de sí mismos, sus destrezas, talentos y habilidades es una gran parte de esa meta.
- Cuando los niños cometen errores, necesitan adultos comprensivos que los amen incondicionalmente, pero que no los rescaten. Aprender de la experiencia enseña a los niños a resolver problemas y expresar la confianza en sus habilidades para resolver futuros desafíos.
- En términos generales, los niños necesitan saber que son competentes, capaces, cuidados y valorados.
- Una de las mejores maneras de demostrar esto es con el regalo de tiempo.

## *¿Qué pueden hacer los padres para desarrollar una auto-estima positiva?*

Hagan saber a sus hijos que son aceptados, amados y que les agradan.

1. Los niños necesitan saber que les importan y que van a amarlos siempre.
2. Promuevan en sus hijos una imagen corporal saludable, realista. Ayuden a sus hijos a aceptar y respetar su cuerpo en desarrollo.

Una de las mejores maneras de dar a sus hijos un mensaje de que los valoran es tener tiempo para realizar juntos una actividad que ellos elijan.

1. Los niños necesitan saber que son valorados por la relación que los une con sus padres, no porque tengan perfectas calificaciones en matemáticas, maravillosas obras de arte, o la cantidad de pases logrados en un juego de pelota.
2. Los padres pueden elevar la auto-estima de sus hijos estando presentes en sus vidas. **Recuerden, es su presencia, no sus presentes.**

Enseñando a sus hijos habilidades para la resolución de problemas aumentará su auto-estima.

1. Rescatando a sus hijos de los errores o culpado a otros tiende inadvertidamente a enseñar a los niños que no son capaces de resolver sus problemas.
2. Los niños a los que no se los hace responsables de sus errores no tienen la oportunidad de desarrollar habilidades para resolver problemas. Culparán a otros o esperarán a ser rescatados.

Elogie a sus hijos de modos que reconozcan sus esfuerzos, no sólo sus resultados.

1. En lugar de, “¡Buen Trabajo!” diga, “Me gustó cómo dedicaste tu tiempo a este proyecto. Tus ideas son excelentes y tus ilustraciones me ayudan a entender tu enfoque.”
2. “Me gusta cómo limpiaste tu cuarto. Guardaste tu ropa e hiciste muy bien tu cama.”

Adaptado de Young, E. y L. Hoffman. Publicaciones NASP.