

Departamento
de Orientación



Colegios
“El Valle”

AUTOESTIMA en niños

La autoestima es la interacción de sentirse valioso y capaz. Actúa como fuerza que organiza la percepción, la experiencia y la conducta.

Una persona con autoestima aprende más eficazmente, desarrolla relaciones mucho más gratas, está más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presenten y ser autosuficiente.

La carencia de autoestima influye también en aspectos académicos. Cuando aumenta la autoestima, ello permite que el niño participe en las tareas de aprendizaje con mayor motivación.



CONSEJOS PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA

- Prestar atención a su hijo cuando lo necesite.
- Resaltar sus aspectos positivos, puntos fuertes y características especiales.
- Mostrar interés cuando el niño realiza un trabajo, expresándolo con palabras y actitudes.
- Demostrar a su hijo cariño, mediante contacto físico (besos, caricias, abrazos...).
- Compartir sentimientos y emociones con él, que vea cómo le afectan las cosas.
- Aceptar que su hijo exprese sus propias ideas, aunque sean diferentes a las tuyas.
- Hacer que se proponga objetivos de comportamiento y aprendizaje que sean realistas.
- Dejarle llevar a cabo tareas que supongan responsabilidad.
- Compartir sentimientos y emociones con él, que vea cómo le afectan las cosas.
- Hacer de vez en cuando algo especial que satisfaga sus intereses o necesidades.
- Pasar tiempo con él, participar de sus intereses y fomentar actividades de ocio.

CONSEJOS PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA

- Cuando hay una actividad que no está bien realizada, hay que decirlo, pero hay que criticar la conducta, no la persona (“eres un inútil”/”opino que eso no lo has hecho bien”).
- Evitar el uso de “muletillas” insultantes: “estás tonto...”, o de comparaciones: “Tu hermano es más pequeño y es más listo...”. Hay que comentar lo que han hecho mal, el porqué lo han hecho mal y sugerir una forma de actuación mejor.
- Afrontar las consecuencias de su conducta y asumir sus errores como algo natural.
- Manifestar complacencia, elogiándole, cada vez que su hijo nos presente una actividad realizada, reconocer el esfuerzo realizado (“me gusta”, “estupendo”...).
- Consensuar unas normas de comportamiento que deben ser respetadas por todos.
- Valorar más el esfuerzo en hacer las cosas bien, que los buenos resultados.
- ¡Recuerde! usted es un modelo para su hijo, sea un buen ejemplo, acorde con sus creencias.

ACTIVIDADES Y JUEGOS

Debemos permitir que el niño juegue y explore, que se exprese sin miedo a equivocarse, que escoja y organice sus actividades para que desarrolle paulatinamente la confianza necesaria en sí mismo y mejore su autoestima en relación con la percepción de logro, individualidad y creatividad.



JUEGO SIMBÓLICO

El juego por excelencia en la infancia, el juego en el que el niño representa ser, hace de mamá, papá, médico, indio, bombero, maestra, ... Cualquier tipo de juego que el niño imagina ser e imita situaciones de la vida real. En este tipo de juego los niños ponen en práctica todo su abanico de habilidades personales, emocionales y sociales que en un futuro les serán de gran ayuda.



EL DÍA DEL PIROPO O ELOGIO



Podemos escoger un día de la semana para convertirlo en el día de los piropos y elogios. Ese día nos fijaremos en algo que nos gusta del otro y se lo diremos, se trata de los padres resalten las cualidades positivas del niño y viceversa, podemos utilizar frases del estilo 'Me gusta mucho como ...', 'Me parece increíble la forma que tienes de ...'. Además si las escribimos en un papel y las colgamos tendrán un efecto mayor.

SOMBRERO DE LAS DECISIONES

Se trata de que los niños dejen de tener miedo a tomar sus propias decisiones y confíen en sí mismos. Para ello jugaremos con un sombrero, real o imaginario, que colocaremos sobre sus cabezas y les animaremos a tomar algún tipo de decisión. Por ejemplo:

- Llamar a un amigo e invitarlo a que venga a jugar un día a casa.
- Ir a la panadería a comprar el pan, si no tienen edad para ir solos les acompañaremos los padres pero dejaremos que pidan y paguen ellos solos.



REPARTO DE ESTRELLAS

Departamento
de Orientación 

Para este juego, nos colocaremos los padres o familiares formando un círculo.

Cada uno de los niños irá diciendo algo positivo de los demás, al tiempo que le entrega una estrella de papel o pegatina.

Lo importante es pensar en lo que decimos a los demás, lo que nos dicen y qué sentimos con ello.



CAJA DEL TESORO OCULTO

Se trata de una dinámica **dirigida a hacer que los niños descubran que son únicos y especiales**. Para jugar, la persona que dirige el juego les va a decir a los niños que va a esconder un tesoro dentro de la caja. Sin que los niños vean lo que está guardando, introducirá un espejo y les dirá que acaba de guardar el tesoro más valioso que existe.

De esta manera, **generaremos una expectativa en los niños**, que estarán entusiasmados por conocer cuál es ese tesoro tan misterioso. Les iremos pidiendo, uno a uno, que abran la caja, pero teniendo mucho cuidado de que no digan nada a los demás para no romper la sorpresa.

LAS GAFAS POSITIVAS

Se trata de pedir a los niños que se pongan unas gafas especiales. A través de ellas solo verán lo positivo que hay en el mundo.

El juego puede realizarse pidiendo a los niños que **escriban cualidades de sus amigos o familia, mientras llevan las gafas positivas puestas.**

Estos mensajes supondrán un gran estímulo para la confianza de los niños a través del reconocimiento de sus seres queridos.

YO PUEDO



Departamento
de Orientación 

Un juego ideal para jugar por la noche antes de ir a dormir.

Consiste en pedir al niño que **repase los logros que haya conseguido a lo largo del día, por simples o pequeños que pudieran parecer.**

También podremos pasar un rato divertido decorando una caja en la que iremos guardando los logros conseguidos.



Colegios
"El Valle"

Departamento
de Orientación 



AUTORETRATO

A casi todos los niños les encanta dibujar y nosotros podemos aprovecharlo para trabajar en su autoestima.

Pediremos al niño que **haga un dibujo de sí mismo, en el que tendrá que destacar sus cualidades positivas y aquellas cosas que no le gustan.**

Después, le pediremos que nos cuente cuáles son cada una de ellas, cómo se siente al respecto y qué podría hacer para cambiar aquello que no le gusta de sí mismo.

PARA TERMINAR...

Una autoestima fuerte y bien desarrollada proporciona unos cimientos necesarios para la vida adulta. Por ello, debe aprender a escuchar a su hijo y que se sienta comprendido y valorado.

Esperamos que estas orientaciones sean útiles para fomentar la autoestima en los niños. El Departamento de Orientación está a su disposición.

