“¡TÚ VALES MUCHO!”

“Cómo desarrollar una autoestima positiva en nuestros hijos e hijas”

COLECCIÓN: CUADERNOS PARA FAMILIAS EFICACES

Ciudad de Málaga

ÍNDICE

01 Qué es y qué no es autoestima *Pág. 3*

02 ¿Por qué la autoestima es una necesidad? *Pág. 4*

03 ¿Cómo se desarrolla la autoestima? *Pág.5*

04 Niñas y niños con ALTA autoestima *Pág. 6*

05 Niñas y niños con BAJA autoestima *Pág. 7*

06 Consejos para fomentar la autoestima *Pág. 8*

07 Complejos *Pág. 9*

08 Complejos ¿qué hacer? *Pág. 10*

01 ¿QUÉ ES Y QUÉ NO ES AUTOESTIMA?

La autoestima no es un "accesorio" de la personalidad; es el sistema inmunitario de la mente. Si la familia es un refugio seguro, la autoestima crece sana; si es un tribunal, se debilita.

El autoconcepto vs. la autoestima:

El autoconcepto es la imagen mental ("¿Quién soy?" / "Soy despistado", "se me da bien el dibujo").
La autoestima es el valor emocional que le doy a esa imagen, el valor que nos damos a nosotros mismos ("¿Me gusto tal como soy?¿puedo con esto?¿qué se me da bien?").

El mito del "niño perfecto":

La autoestima sana no nace de ser el mejor en todo, sino de saberse valioso e importante para sus figuras de referencia (papá y mamá) incondicionalmente, incluso cuando se equivoca.

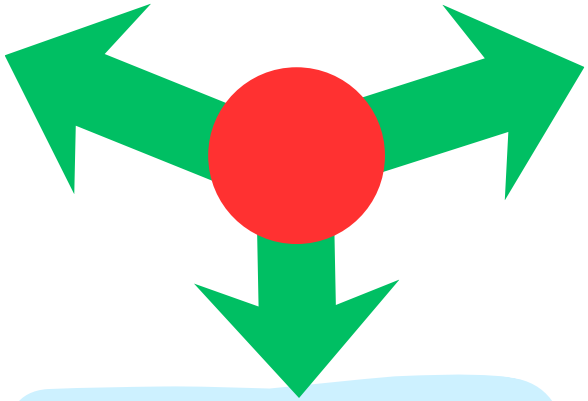
El "Efecto Pigmalión" en casa:

La mirada de los padres construye la identidad del menor. Si le repito a mi hija "eres una patosa", acabará actuando como tal porque cree que esa es su etiqueta.

02 ¿POR QUÉ LA AUTOESTIMA ES UNA NECESIDAD?

Resiliencia frente a la frustración

Un niño con buena autoestima no ve el error como un fracaso personal, sino como parte natural del aprendizaje ("Me equivoqué, pero puedo volver a intentarlo").



Construcción de una identidad sólida

Les permite conocer sus fortalezas, aceptar sus limitaciones y desarrollar un autoconcepto realista y compasivo.

Salud y bienestar emocional

Actúa como un "escudo protector" y reduce sensiblemente el riesgo de ansiedad, depresión y dependencia emocional en la infancia y adolescencia.

03 ¿CÓMO SE DESARROLLA LA AUTOESTIMA?

La Autoestima se aprende, no se hereda.
Comienza en el momento que nacemos.
Padres y madres son los espejos en los que el niño/a se mira.

La autoestima se construye sobre tres grandes pilares

Comentarios, actitudes y sentimientos trasmitidos

Exito en lo que hace

Atribuciones sobre el éxito o el fracaso

04 NIÑAS Y NIÑOS CON ALTA AUTOESTIMA

QUÉ PIENSA

Sus pensamientos son positivos. Cuando las cosas no salen como desean soportan bien el fracaso y piensan alternativas

QUÉ SIENTE

Siente orgullo de sus logros, y se siente a gusto consigo mismo

QUÉ HACE

Actúa con independencia. Afronta los retos con entusiasmo

05 NIÑAS Y NIÑOS CON BAJA AUTOESTIMA

QUÉ PIENSA

Piensa que no vale nada.
Atribuye la **culpa a los demás** por las cosas que no le salen bien.
Anticipa situaciones negativas.

QUÉ SIENTE

Se siente infeliz, triste, disgustado y frustrado, con temor a que algo no le salga bien, y actitud defensiva

QUÉ HACE

Evita las situaciones que le provocan ansiedad o miedo.
Se deja **influir por los demás.** Puede reaccionar con violencia.

06 CONSEJOS PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA

- Acepta a tu hijo/a **tal como es.**
- Permanece **atento a la conducta positiva** de tus hijos/as y refuérzala con reconocimiento.
- Enseña a entender las dificultades **como reto** y los fracasos **como parte del aprendizaje.**
- **Muestra interés** por lo que es y por lo que hace.
- Fomenta **la autonomía y la responsabilidad.**
- Promueve situaciones en las que sea posible el éxito, y pueda sentirse **orgulloso/a.**
- Mantén una **buena comunicación** con tu hijo/a.
- Da a tus hijos/as **normas claras.**
- Dale importancia al **cariño y al afecto.**

07 COMPLEJOS

Son pensamientos irracionales, creados y alimentados desde una percepción distorsionada de la propia imagen o personalidad.

Basados en una autoestima deficitaria, inseguridades y problemas relacionales

Se originan en la infancia y se afianzan en la adolescencia

FACTORES GENERADORES

- Familia
- Entorno escolar
- Cánones de belleza y éxito en la sociedad

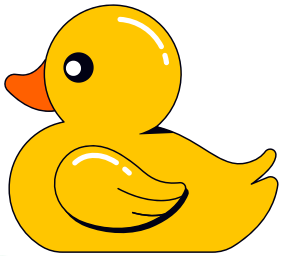
Redes sociales

- Comparación constante
- Cuerpos irreales / filtros
- Éxito basado en likes
- Influencers como modelo

08 COMPLEJOS ¿QUÉ HACER?

Valida sus sentimientos:

Nunca minimices ni ridiculices lo que les preocupa. Si les hace sentir mal, es real para ellos



Escucha activa:

Siéntate a su altura, mírales a los ojos y deja las distracciones a un lado. Deja que se desahoguen y explícales que es normal sentirse inseguro a veces.

Evita el tabú:

Habla del tema con naturalidad. Hacerlo un secreto o un tema prohibido solo aumenta la vergüenza que pueden llegar a senti

Refuerza sus puntos fuertes:

Ayúdales a identificar y valorar todo lo positivo que tienen, ya sean habilidades sociales, creativas o deportivas. Construir una autoestima sana es su mejor escudo

Fomenta el espíritu crítico:

Enséñales a no buscar siempre la aprobación de los demás y a cuestionar los estereotipos de perfección que ven en su entorno o en las redes sociales.

CUADERNOS PARA FAMILIAS EFICACES

Centro Municipal de Atención a la Familia
Calle Donoso Cortés, nº4 29002, Málaga

Tel.: 951926012
cemaif@malaga.eu
https://aulafamilia.malaga.eu/

Ciudad de Málaga

Diseño y maquetación: Jose Antonio Torres Fernández

Contenidos:
Sonia Fernández Herrera
Lara de la Fuente López
Isabel Lozano Rodriguez
Irene Sánchez Gallardo
Jose Antonio Torres Fernández