



# ¿QUÉ ES EL AUTOESTIMA?

La autoestima es aquello que nos impulsa hacia la libertad, analizando objetivamente nuestras creencias básicas, modificando paso a paso las más negativas y escapando así de una prisión autoimpuesta hacia una vida más libre y satisfactoria (McKay y Fanning, 1991).

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE LOS NIÑOS TENGAN AUTOESTIMA?

Los niños con autoestima se sienten confiados y capaces. Se valoran a sí mismos y a sus habilidades. Se sienten orgullosos de las cosas que pueden hacer y quieren dar lo mejor de sí.

También es más probable que se defiendan y pidan ayuda cuando la necesiten.

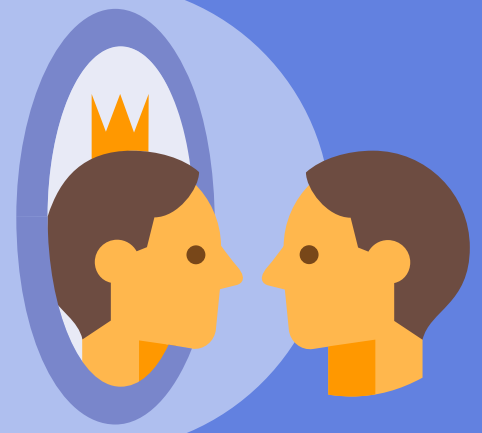


## ¿CÓMO LOS NIÑOS DESARROLLAN LA AUTOESTIMA?

Los niños desarrollan autoestima cuando se esfuerzan por alcanzar una meta y sus esfuerzos dan frutos. Lograr cosas los hace sentir bien y les refuerza que son capaces de enfrentar nuevos desafíos. Incluso aprenden que fallar no es un problema.

## ¿CÓMO ES CUÁNDO LOS NIÑOS TIENEN AUTOESTIMA?

- Poseen una sensación de control sobre las actividades y eventos de su vida.
- Actúan de manera independiente.
- Asumen la responsabilidad de sus actos.
- Se sienten cómodos y seguros al establecer relaciones personales.



## ¿CÓMO FOMENTAR LA AUTOESTIMA?

Es importante elogiar a los niños de formas que desarrollen la autoestima y enseñarles a sentirse orgullosos de sus esfuerzos y logros. Reconozca el esfuerzo de los niños, pero no exagere halagándolos por todo lo que hacen. Los niños saben cuándo se han esforzado y lo han hecho bien, y cuándo no.

La amistad también es una parte importante del desarrollo de la autoestima. Esto no significa que los niños deban tener montones de amigos o ser populares. Basta con tener un amigo que los acepte por quiénes son.

Es importante ayudar a niño a descubrir sus fortalezas y reforzar sus aptitudes para desarrollar su autoestima. Reforzar las aptitudes ayuda a que los niños recuerden algo que hicieron bien, y que esa alegría y confianza que sintieron en el pasado esté presente cuando enfrenten un reto.



*Elaborado por estudiante de la Licenciatura en Psicología*

Cunningham, B. (S.f). La importancia de la autoestima para los niños. Recuperado de: <https://www.understood.org/articles/es-mx/the-importance-of-positive-self-esteem-for-ki>

MonografíasPlus. (S.f). Definición de autoestima según varios autores. Recuperado de: [https://www.monografias.com/docs/Definici%C3%B3n-de-autoestima-seg%C3%BAAn-varios-autores-P3GRJ4CMZ#:~:text=McKay%20y%20Fanning%2C%20\(1991\),vida%20m%C3%A1s%20libre%20y%20satisfactor](https://www.monografias.com/docs/Definici%C3%B3n-de-autoestima-seg%C3%BAAn-varios-autores-P3GRJ4CMZ#:~:text=McKay%20y%20Fanning%2C%20(1991),vida%20m%C3%A1s%20libre%20y%20satisfactor)