



# ¿Cómo fortalecer la autoestima en nuestros hijos/as?

Colegio Nuestra Señora del Carmen

Valdivia

## ¿Qué es la Autoestima?

La autoestima se refiere a la confianza básica en las propias potencialidades, y apunta a dos componentes esenciales: La valía personal y el sentimiento de capacidad personal.

Todos tenemos habilidades para ciertas cosas, ya sea en algún deporte, arte, cocinar, escribir, cantar, hacer amigos, etc. Si aprendemos a reconocer y valorar nuestras habilidades a futuro podemos colocar nuestro mejor empeño para mejorar las áreas más débiles.

## La autoestima se desarrolla

La autoestima se forma y desarrolla durante la infancia y adolescencia; forma parte de la madurez de la persona, pues es un indicador fundamental en su desarrollo.

## ¿Por qué es importante la autoestima?

A partir de la propia valoración del individuo, se extrae su participación en la vida y sociedad. Asimismo, influye en su desarrollo personal. Ante la pregunta de si es importante la autoestima en el desarrollo de la persona, la respuesta es sencilla; una autoestima alta y positiva implica una óptima percepción de la realidad y por ende una comunicación social adecuada.

Si tratamos a los niños/as con aceptación, cuidado, estímulo, apoyo y comprensión, irán desarrollando un sentido de valía personal y se irán sintiendo seguros, protegido, cooperadores, capaces y más felices.



## Importancia del lenguaje

- **Transmisión de sentimientos:** *"Te quiero", "Me gusta estar contigo", "Me importas mucho"*
- **Reconocimiento de méritos:** *"Tienes talento para...", "Muchas gracias por..."*
- **Reconocimiento de esfuerzos:** *"Realmente trabajaste mucho en eso..." "Sé que lo estás haciendo lo mejor que puedes", "Te has superado"*
- **Aceptación incondicional:** *"Comprendo que te sientas así..." "A veces me enfado contigo pero sigo queriéndote porque..."*
- **Confirmación de la confianza:** *"Confío en ti porque..." "Sé que puedes hacerlo", "Me gustaría tener tu opinión", "Me gustaría que me ayudases a..."*