



CRIAR NIÑOS SEGUROS DE SÍ MISMOS

bstrongtogether.org

CONFIANZA Y AUTOESTIMA

La autoestima es la forma en que nos percibimos y sentimos sobre nosotros mismos. Desempeña un papel central en la motivación y los logros de nuestros hijos en la escuela, las relaciones y su capacidad para recuperarse de los contratiempos y desarrollar resiliencia. Está determinado por sus pensamientos y sentimientos sobre su capacidad para lograr logros que son importantes para ellos.

"Cuando los niños se sienten confiados y seguros, es más probable que tengan éxito en la escuela y alcancen sus metas personales. A medida que crecen, aprenden a afrontar los problemas y a resistir la presión de sus compañeros. Más importante aún, tener una imagen positiva de sí mismo ayuda al niño a sentirse feliz y capaz de mantener relaciones personales". - Hospital Infantil de Pittsburgh

DIEZ MANERAS DE AYUDAR A LOS NIÑOS A AUMENTAR SU AUTOESTIMA

- Jueguen juntos juegos como *Totem, I Like Me 123, Strong Suit o One of a Kind*.
- Lean libros y vean películas que fomenten la autoestima positiva, la superación de la adversidad y el desarrollo de la resiliencia y una mentalidad de crecimiento.
- Crea un tarro de cumplidos para cada miembro de la familia.
- Ofrézcanse como voluntarios o participen en actividades comunitarias como familia para construir conexiones sólidas y orgullo familiar.
- Brinde oportunidades para que participen y contribuyan de manera significativa a las actividades.
- Permita imperfecciones. Maneje situaciones desafiantes con empatía, apoyo y aliento.
- Enséñe a mostrar amabilidad y respeto hacia ellos mismos y hacia los demás.
- Brinde oportunidades para que reflexionen, razonen y resuelvan problemas de forma independiente.
- Pída que enumere 3 cosas buenas al final de cada día.
- Permítale mostrar sus ideas y ayúdele a celebrar sus logros.

CONSEJOS PARA CRIAR NIÑOS CONFIDENTES

- Muéstrole a su hijo amor incondicional todos los días.
- Forme una cultura de seguridad, confianza, aceptación y pertenencia en su familia.
- Sea un buen ejemplo a seguir.
- Ayúdele a encontrar un sentido de propósito, áreas de competencia y orgullo, y a confiar en sí mismos.
- Anímelo a asumir nuevos retos.
- Bríndele oportunidades para tomar decisiones y responsabilizarse de sus acciones.
- Ayúdele a establecer metas realistas y expectativas apropiadas para ellos mismos.
- Enséñele que los contratiempos son parte del aprendizaje.
- Elogie sus rasgos positivos de carácter y aplauda el esfuerzo, la perseverancia, y la actitud por encima de los resultados.
- Cultive el diálogo interno positivo y la autocompasión.
- Observe cuando las cosas van bien y dé un refuerzo positivo.
- Modele y enseñe sobre la resolución de problemas y la resiliencia.
- Proporcione comentarios oportunos, de apoyo y constructivos.
- Celebre lo que lo hace único.

EL PODER DEL AÚN

AÚN es una palabra tan poderosa. Es un componente fundamental de una mentalidad de crecimiento que crea un amor por el aprendizaje y una resiliencia que es la base del éxito a lo largo de la vida de su hijo.

Deje que su hijo cometa errores. Enséñele que los errores y los contratiempos son oportunidades para aprender y crecer.

Una de las lecciones más importantes que puede enseñarle es el poder del aún. Ayude a cambiar el lenguaje de su hijo de "No puedo hacer esto" a...

"No puedo hacer esto AÚN".
"AÚN no lo sé".
"AÚN no tiene sentido".
"Aún no entiendo esto".
"Aún no soy bueno en esto".
"Aún no funciona".