



Ángeles Psicológicos, A.C.

# AUTOESTIMA EN NIÑOS

Psic. Blanca Yadira Sánchez Bautista

Psic. Jhovana Solís Villafuerte

[www.angelespsicologicos.org.mx](http://www.angelespsicologicos.org.mx)

Marzo, 2010



## ¿Qué es la autoestima?

- Sentimiento general de valía que nos otorgamos a nosotros mismos.
- Sentirse digna de ser querida y amada, y sentirse capaz.
- Se construye a base de: El propio carácter y las experiencias tempranas.
- Las diversas situaciones y como se identifica.
- Esta valoración se va construyendo día a día.
- La familia es la clave para que una persona se siente valiosa.
- Solo tras la experiencia de saberme amado podré yo llegar a aprender a amar a los demás.
- Amar se aprende siendo amado, es sencillo para que una persona pueda valorarse en lo que es, tiene que haber tenido la experiencia de haberse sentido querido sin condiciones, por sí mismo.
- Tiene relación con la seguridad de la persona.
- **Sentirse digno de ser querido**
- **Sentirse capaz**

## *Componentes de la autoestima*

En el ámbito infantil o juvenil, para hacer más manejable el concepto de autoestima, podemos hablar de cinco áreas:

- **ÁREA SOCIAL** (sentimientos del niño o adolescente sobre las relaciones con sus amigos),
- **ÁREA ACADÉMICA** (qué piensa de su faceta como estudiante),
- **ÁREA FAMILIAR** (cómo se siente como parte integrante de su familia),
- **IMAGEN FÍSICA** (cómo ve su aspecto físico o sus capacidades físicas)
- **AUTOESTIMA GLOBAL** (valoración general que hace de sí mismo).



## ***La autoestima infantil***

La autoestima infantil es el grado de satisfacción que el niño tiene consigo mismo

Cuando nace el bebé, se establece una estrecha relación entre el recién nacido y sus padres, sobre todo con la madre.

Se fomenta así un fuerte vínculo que va a favorecer el inicio de la autoestima, ya que este sentimiento de sentirse querido y protegido por sus padres posibilitará que el bebé se perciba como alguien importante y valioso.

La imagen que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado, sino **aprendido de nuestro alrededor.**

Los padres son para sus hijos **espejos** a partir de los cuales el niño va construyendo su propia identidad.

En la edad infantil los padres son para sus hijos **las personas más importantes**, por eso, la imagen que el niño cree que tienen de él es muy importante.

A medida que va creciendo, adquiere más **autonomía** y un mayor conocimiento del mundo exterior, ampliando su relación con otros familiares, compañeros, profesores, vecinos, etc.

Lo que éstos **digan y opinen** sobre el niño será muy importante para el desarrollo de la autoestima.

La principal forma que tienen los recién nacidos de percibir seguridad y confianza es a través de las sensaciones corporales placenteras, del juego y los intercambios amorosos con los adultos cercanos. Un bebé que se siente acunado, satisfecho, mecido, cuidado, mirado, que escucha y ve a padres tranquilos, contentos con su presencia se sentirá más seguro y confiado que si no recibe estos cuidados. Hacia el segundo año de vida, los niños ya esperan la aprobación de sus padres, están en pleno control de esfínteres y les importa sobremanera las felicitaciones o decepciones que pueden causar en los adultos. Los niños prueban qué pueden hacer y que no, es tarea de los padres enseñarles a diferenciar entre aquello que está bien y mal en un principio; lo importante es que detrás de las buenas y malas acciones hay un niño o niña que es valioso por sí mismo, y se castiga la acción, no la persona.



En los preescolares, el juego y la fantasía son las principales formas de expresión y elaboración de las imágenes de sí que tienen los pequeños; podemos acceder fácilmente a su mundo interno y ayudarlos a valorarse compartiendo parte de estas fantasías.

Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros mayores (padres, maestros), compañeros, amigos, etcétera al menos con una conciencia activa de ello y las experiencias que vamos adquiriendo.

En los escolares, los desafíos se centran en el rendimiento académico, las relaciones sociales y las actividades extra escolares (deporte, arte, etc.). En esta etapa surgen muchos cuestionamientos, ya se ha establecido el tema del "éxito" y los chicos realizan comparaciones por sí mismos. Es importante dar a los niños oportunidades de explorar distintas actividades para que fortalezcan aquello en lo que tienen más talentos, la mirada y los juicios de los adultos siguen siendo importantes y es fundamental apoyar el desempeño escolar si es que lo requiere. El aprendizaje es un camino que conlleva tanto éxitos como fracasos; que el niño sea capaz de tolerar sus derrotas y dolores, mantenerse activo y volver a intentarlo es una meta fundamental a la que debería apuntar la educación en sus objetivos transversales. Estimular la motivación de logro, estimular y acompañar en los momentos en que las cosas parecen difíciles, valorando los esfuerzos, ayudará al niño a sentirse más seguro y por tanto a tener una mejor autoestima.

Otro factor importante que influye en la familia, es la comunicación, ya que están estrechamente relacionadas. Según se hayan comunicado nuestros padres con nosotros, esos van a ser los factores que influyan en nuestra personalidad, nuestra conducta, nuestra manera de juzgarnos y de relacionarnos con los demás. Estas experiencias permanecen dentro de nosotros toda la vida. Por eso hay que aprender a reconocerlas y a anular su poder para que no sigan generando sufrimientos.

## **La autoestima en la adolescencia**

Con la adolescencia aparecen nuevos componentes para el desarrollo de la autoestima:

- **El atractivo físico.**
- **Las relaciones afectivo – sexuales.**



- **Nuevas exigencias escolares.**

Normalmente en la adolescencia se produce un **descenso de la autoestima** porque:

Se siente **menos satisfecho con su aspecto**, debido a los cambios físicos que experimenta.

Empieza a preocuparse de **no ser correspondido** por la persona por la que se siente atraída.

El cambio de la **educación primaria a la secundaria** conlleva un aumento de las exigencias, sobre todo si ha habido un cambio de centro escolar, por lo que el adolescente necesita adaptarse a un entorno desconocido con nuevos profesores y compañeros.

En la adolescencia se incorpora fuertemente la parte física y el ser atractivo para otros, especialmente del sexo opuesto, es un eje en torno al cual gira la autoestima. Ya hay una mirada propia, a veces muy crítica y que parece que se nos escapa de las manos; por más que le digamos a nuestro hijo o hija que es atractivo esto no tendrá credibilidad si no lo comprueba por sí mismo. Tal vez el mayor desafío para los padres en esta etapa es aceptar que desean ser autónomos y que el grupo de pares a veces puede tener más peso que nuestra opinión. En esta etapa los jóvenes valoran que seamos confidentes de nuestros propios momentos de autocrítica y de cómo los superamos, de los bochornos que también pudimos haber vivido a esa edad. Sin pretender imponer nuestra visión de ellos, debemos aceptar ciertos cambios (muchas veces violentos) en su apariencia, gustos e intereses, ya que están en un período de búsqueda de su propia identidad. Si bien no hay que dejarlos solos, es necesario confiar en que hemos entregado todo para que esta etapa transcurra lo mejor posible y que ahora este hijo tiene algo que decir de sí mismo; esperemos que vaya en camino de tener una imagen relativamente integrada de sí y que prevalezca la autoestima positiva sobre una negativa.

### ***¿Problemas de autoestima?***

Es fundamental prestar atención a lo que nuestro hijo manifiesta cuando hace algún **comentario de sí mismo**, porque nos dará información útil para deducir si algo va mal.



Tenemos que tomar en cuenta que a veces la autoestima negativa está presente en algunos **trastornos psicológicos** infantiles, como puede ser la depresión.

## **¡OJO!**

- Fomentar la autoestima en nuestros hijos **no significa decirle que hace todo bien.**
- Nos interesa una autoestima realista, sana y positiva, pero **no una autoestima inflada y vana.**

## **¿Alta autoestima?**

- El niño se muestra **seguro de sí mismo.**
- Tiene un **concepto realista** de sus puntos fuertes y débiles.
- **Se acepta a sí mismo** y a los demás.
- Es **estable** emocionalmente.
- Tiene una **conducta independiente** y autónoma (teniendo en cuenta su edad)
- Es **optimista** respecto del futuro.
- Es capaz de **afrentar los problemas.**
- Se muestra **tolerante con las críticas** y las discrepancias con los demás.
- Actúa de forma **coherente** con sus valores y creencias.
- Es **sensible** ante las necesidades de los demás y está dispuesto a ofrecerles su ayuda.
- ¡No existe el niño/a perfecto!



## **¿Autoestima negativa?**

- Se muestra **insatisfecho** con lo que hace.
- Se fija exclusivamente en lo que no le gusta de su aspecto y se ve múltiples **defectos**.
- Se siente incapaz de hacer las cosas **por sí mismo**.
- Siente muchas **dudas** cuando tiene que tomar una decisión.
- Es negativo respecto de sus **posibilidades**.
- Manifiesta que los demás **no le tienen en cuenta** y le rechazan.
- Cree que **no tiene habilidades** para las actividades físicas.
- Cree que es **menos inteligente** que los demás.
- Piensa que a los demás **les cuesta menos** estudiar que a él.
- Se **responsabiliza** de los sucesos negativos que ocurren a su alrededor.
- Con frecuencia manifiesta un **estado de ánimo triste**.
- Suele utilizar **frases** del tipo: “*Todo me sale mal*”, “*No le gusto a los demás*”...

## **Fomentar su autoestima**

- Crear en el hogar un ambiente donde prime el **afecto incondicional**, donde nuestro hijo se sienta seguro y querido por sí mismo.
- No solo basta con querer a nuestro hijo, también es necesario que se lo demostremos mediante **elogios y contacto físico**: besos, abrazos, caricias...
- Además de mostrarle nuestro cariño, también es conveniente transmitirle nuestro respeto y valoración, para ayudarle a reconocerse como alguien **único y especial**.



## Ángeles Psicológicos, A.C.

- En la medida de lo posible, es fundamental encontrar **tiempo** para estar con él, eso le transmitirá el mensaje de que él es importante para nosotros.
- Hay que **evitar cualquier comparación** con sus hermanos, primos o amigos, para enseñarle a no compararse con nadie.
- Hay que intentar fijar la atención en las **cualidades positivas** de nuestro hijo, en vez de señalarle repetidamente sus defectos.
- Es importante que seamos **realistas y objetivos** con nuestro hijo, ya que no le ayudaran nuestros elogios por algo que no merezca.
- Si el chico **hace algo bien**, no dudemos en decírselo para que vea que lo que hace es importante para nosotros y aprenda a confiar en sus posibilidades.
- Pero si **hace algo mal**, también hay que decírselo, aunque siempre de una forma adecuada.
- Cuando el chico haga algo mal, hacérselo saber centrándoos en los fallos y **no descalificándole como persona**. Es muy distinto que le digas “esto no lo has hecho bien” a “eres un inútil”.
- Tener unas **expectativas realistas** de nuestro hijo, si son **demasiado altas** se sentirá mal consigo mismo por no poder responder a ellas, pero si son **demasiado bajas** y no le marcamos metas, puede pensar que no sirve para nada.
- Todos (también nuestro hijo) tienen **aspectos positivos**. No hay que quitar importancia a ningún campo de la actividad del hijo. Cada cosa tiene su momento. (por ejemplo: deporte Vs.estudios)
- **Evitar los castigos físicos**, además de no enseñar nada, tienen un efecto muy negativo sobre la autoestima y perjudica muy seriamente las relaciones con la persona que inflinge el castigo.
- Es fundamental fomentar su **independencia y autonomía** guiándole y protegiéndole de lo realmente peligroso, pero sin defenderle excesivamente aunque nos resulte más fácil. Debemos ayudarle a tener iniciativa, a experimentar e investigar y en definitiva a crecer para que confíe en sus posibilidades.



- Es necesario enseñar a **asumir pequeños riesgos**, no importándonos que le puedan llevar a equivocarse, animándole y ayudándole a comprender que lo importante es aprender de los errores.
- Hay que plantear **metas y objetivos** que estén a su alcance y, una vez conseguidos, enseñarles a sentirse orgulloso de ellos.
- Si no consigue alguno de estos objetivos, **elogiamos el esfuerzo** que ha hecho por lograrlo, esto aumentará su confianza a la hora de volverlo a intentar.
- Tener en cuenta que los niños aprenden a resolver problemas a través de sus propias experiencias. Estimular a nuestro hijo para que resuelva sus propios problemas, en lugar de solucionárselo nosotros.

### **Condiciones:**

- 1.- La conciencia de sí mismo (que se sientan queridos)
- 2.- La valoración de sí mismo (que se conozcan cómo son en realidad)
- 3.- Lo que es valorable (que tengan razones poderosas para querer mejorar) autoestima positiva y sana – conocimiento, reconocimiento y aceptación de la propia realidad y es la valoración afectiva de sus potencialidades y limitaciones con afán de superación y con constancia.

***“Lo mejor que puedes hacer por los demás no es enseñarles tus riquezas, sino hacerles ver las suyas propias”. Goethe.***

### **Actitudes de los padres que favorecen el desarrollo de la autoestima**

1. Amor real
2. Aceptación incondicional
3. Disponibilidad verdadera
4. Reconocimiento de sus potencialidades



5. Ayuda constante
6. Exigencia de coherencia y constancia.
7. Motivación constante
8. Modelos coherentes
9. Proyecto personal.

## **DIEZ PRINCIPIOS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN LA FAMILIA**

Diez ideas potentes para proteger tu familia de la rutina, el individualismo, la ruptura y las frustraciones.

### **1- Disponibilidad**

Consiste en dedicar tiempo (¡que es lo que menos tenemos!) a atender a nuestros hijos y esposo/a. Con los adolescentes, por ejemplo, no vale lo de “este tema ya lo hablaremos el sábado con tranquilidad, cariño”. Para el sábado, tu hija de 13 años ya se ha emborrachado con una amiga y van a hacer lo que se les ocurra, porque el padre estaba deslocalizado, como las empresas. Hay que estar disponible, porque hay problemas que sólo se arreglan en el momento en que el otro se anima a plantearlo y pide ser escuchado. Recordemos que nuestros padres, al morir, sólo nos dejan realmente el tiempo que pasaron con nosotros. Demos tiempo al otro.

### **2- Comunicación padres-hijos: que los padres hablen menos y escuchen más**

En muchas familias, cuando un padre o madre dice “hijo, tenemos que hablar”, el chaval piensa “uy, malo, malo”. ¿Por qué? Porque sabe que los padres cuando dicen “tenemos que hablar” quieren decir “te voy a soltar un discurso por algo tuyo que no me ha gustado”. Esto cambiaría si los padres se hicieran un propósito: dedicar el 75% a escuchar y sólo el 25% a hablar. Escuchar a los hijos (o al cónyuge, a cualquiera) es un esfuerzo activo. Hay que soltar el diario, quitar el volumen de la TV, girar la cabeza hacia quien te habla, mirar a los ojos, expresar atención.



Eso es escucha activa, que es la que sirve para mejorar la autoestima de tu familia.

### **3- Coherencia en los padres y auto exigencia en los hijos**

Uno es coherente cuando lo que piensa, siente, dice y hace es una sola y misma cosa. No tiene sentido decirle a los niños desde el sofá: “hey, ustedes, ayuden a su mamá a quitar la mesa”. Hay que dar ejemplo primero. Tú, padre, has de quitar la mesa durante 5 días, que te vean. El quinto día dices a tu hijo: “venga, ahora entre los dos”. Y dos días después: “estoy orgulloso de ti, ahora ya has aprendido y ya puedes quitar la mesa tú sólo”. Y él se sentirá orgulloso de quitar la mesa. Así aprenden a autoexigirse, que es mucho mejor que tenerlos vigilados 24 horas al día. Esto es un progenitor potenciador, motivador, animador y protector al mismo tiempo. También pedimos a los niños que estudien pero ¿nos ven a nosotros estudiar, leer revistas de nuestro oficio, ponernos al día en nuestra especialidad? Hemos de poder decir: “mirad, hijos, nosotros también estudiamos”.

### **4- Tener iniciativa, inquietudes y buen humor, especialmente con el cónyuge**

Estos tres factores son útiles para la autoestima familiar. Pero la rutina es un enemigo en las relaciones conyugales y con los hijos. El punto clave es que haya creatividad e iniciativa en la vida de pareja y eso se contagiará a toda la familia. Las mejores horas deben ser para compartir con el esposo o esposa. Ser papá o mamá no debe hacernos olvidar que somos “tú y yo, cariño, nosotros”. Creatividad e iniciativa protegen a la pareja de la rutina. Cuando hay rutina, es fácil que uno de los dos busque la “magia” añorada fuera, en otras relaciones. Por el contrario, si la pareja va bien, los hijos aprenden su “educación sentimental” simplemente viendo cómo se tratan papá y mamá, viendo que se admiran, se halagan, se alaban, son cómplices. “Cuando sea mayor trataré a mi mujer como papá a mamá”, piénsenlos niños entusiasmados. Eso les da autoestima.

### **5- Aceptar nuestras limitaciones, y las de los nuestros**

Hay que conocer y aceptar tus limitaciones, las de tu cónyuge, las de tus hijos. Pero es importantísimo no criticar al otro ante la familia, no criticar a tu cónyuge ante los niños, o a un niño ante los hermanos,



comparando a un hermano “bueno” con uno “malo”. Eso hace sufrir al hijo y le quita autoestima. Es mejor llevarlo aparte y hablar.

## **6- Reconocer y reafirmar lo que vale la otra persona**

Seamos sinceros: no tiene sentido que andemos llamando “campeón” a nuestro niño que nunca ha ganado nada. Si ha perdido un partido de fútbol, no le llares campeón. Ha de aprender a tolerar la frustración, acompañado, eso sí. También hemos de saber (grandes y pequeños) que somos buenos en unas cosas y no en otras. “Hijo, pareces bueno en A y en B, pero creo que C no es lo tuyo”. Reafirmemos al otro en lo que vale, y se verá a sí mismo como lo que es, una persona valiosa.

## **7- Estimular la autonomía personal**

Uno se hace bueno a medida que va haciendo cosas buenas. Es importante que lo entiendan los hijos. Lo que se hace es importante: hacer cosas buenas nos hacen buenos a nosotros. Esta idea ayuda a tener autonomía personal, hacer las cosas por nosotros mismos, para mejorar nosotros.

## **8- Diseñar un proyecto personal**

No irás muy lejos si no sabes donde quieres ir. Quedarte quieto no es factible, uno tiende a volver a quedarse atrás. Has de tener un proyecto personal para crecer, y atender y ayudar a discernir y potenciar los proyectos de los tuyos.

## **9- Tener un nivel de aspiraciones alto, pero realista**

Hemos de jugar entre lo posible y lo deseable. Si aspiramos alto, nos valoraremos bien, tendremos autoestima. Pero, ¿es factible? Debemos conjugar un alto nivel de aspiraciones con la realidad de nuestras capacidades y recursos.

## **10-Elijamos buenos amigos y amigas**

El individualismo es el cáncer del s.XXI. Nosotros y nuestros hijos estamos atados a máquinas gratificantes: el DVD, la TV, la videoconsola, Internet etc. El trabajo en solitario va minando la amistad verdadera. ¡Los amigos comprometen mucho y al individualista no le gustan los compromisos!



Sin embargo, necesitamos más que nunca amigos humanos, personas, grandes y buenos amigos, con los que compartir muchas horas, conversaciones sinceras y cercanas, amistades de verdad, que te apoyen y te conozcan auténticamente, que te acepten con tus fallos y potencien lo mejor en ti. Seleccionar amigos así para ti y para los tuyos es la mejor inversión.

Una familia que trata de seguir estos principios contribuye a mejorar la estima en sus hijos y la autoestima en ellos mismos. Hay finalmente tres ideas más a considerar:

Según Chesterton, lo natural tiende a lo sobrenatural mientras que lo que no se sobrenaturaliza se desnaturaliza. Es cierto. Hemos de entender que la autoestima, el amar y el amarse, es sobrenatural.

Buena parte del sufrimiento inútil en el mundo se produce porque en algunas ocasiones en las que deberíamos dedicarnos a pensar, nos ponemos a sentir; y en ocasiones que son para sentir, nos ponemos a pensar. Evitemos este sufrimiento inútil: hay momentos para pensar y momentos para sentir.

Si luchas, puedes perder, pero si no luchas ya estás perdido. Si luchas por tu vida familiar, no estás perdido.

### **Qué hacer si vemos que prevalece una autoestima negativa**

Si ya hay una evaluación y predomina una valoración negativa, en primer lugar preguntémonos en qué estamos nosotros, cómo le enseñamos a nuestros hijos a aceptarse "así como nosotros nos aceptamos". Algunas sugerencias para favorecer cambios:

- En qué área se encuentra lo negativo. Recordemos que somos sujetos complejos, no todas las áreas son evaluadas igual, ayudemos a nuestros hijos a diferenciar y ver en qué aspectos se sienten más débiles y en cuales están sus fortalezas.
- Qué actividades podría desempeñar el niño o niña que le brinden experiencias positivas, otros grupos de amigos o le aporten nuevos desafíos para probar su propio valor.
- Establecer con el niño o niña algunas metas alcanzables y registrar si se cumplen o no en plazos de una semana. Con ello estamos permitiendo tener un registro y una evaluación concreta de su conducta; a veces el problema está en que los niños no registran sus propias características y proceder.



- Evitar las generalizaciones en los retos y sanciones, debemos destacar que nos disgusta una conducta o actitud, pero no "toda la persona". Cuando corregimos o nos enojamos por algo es importante que le brindemos luego la posibilidad de reparar y hacer cambios.

### **Se señalan a continuación algunas recomendaciones generales para fomentar una buena autoestima en los niños:**

**1- No se centre sólo en los aspectos negativos:** enfóquelos como aspectos que se pueden mejorar y no tanto como características definitivas de la personalidad del niño. Por ejemplo, en lugar de calificarlo como "torpe" o "incapaz" hágale saber respetuosa y amablemente cuál es su dificultad específica y como podría enfrentarla.

**2- No compare:** Acostúmbrelo a evaluar sus logros en comparación consigo mismo y no con los demás. Evite comparar al niño con otras personas o con otros familiares.

**3- Demuestre interés por el desarrollo del niño:** esté pendiente de lo que hace, de sus actividades. Siga el desarrollo de su hijo con interés y curiosidad para que sepa que es una persona muy importante. Esto le hará sentirse querido y valorado.

**4- Hágalo sentirse capaz:** de responsabilidades al niño, procure que se sienta importante dentro de su familia, que se involucre en las tareas de la casa. Estimule su autonomía, su independencia. Ayúdelo con ideas positivas, sin críticas y sin exigencias demasiado altas.

**5- Esfuércese por comprender sus sentimientos:** muéstrese comprensivo y en sintonía con él niño. Así le demuestra que sus sentimientos son reales y merecen la dedicación suya. Si vive experiencias tristes, compártalas también. Esto ayuda a que el niño se siente comprendido y a que él también pueda comprender a las personas que le rodean.

**6- No regañe constantemente: tener un niño en casa puede ser sinónimo de desorden, suciedad:** el niño es niño y para crecer necesitar experimentar su ambiente tocando, investigando, jugando con lo que encuentra. Es importante que los adultos se muestren comprensivos y pacientes cuando el niño cometa algún "error".



**7- Evite chantajes y amenazas:** en cambio, dígame a su hijo lo que quiere, hable y comuníquese expresando con claridad lo que usted quiere, por qué lo quiere y las ventajas de hacerlo. Ofrezcale alternativas para que él mismo asuma progresivamente responsabilidad sobre sus conductas.

**8- No lo critique por su forma de ser:** es fundamental que el adulto acepte la forma de ser de su hijo y que reconozca que cada niño tiene su propio ritmo y su propio carácter. La crítica constante y la desvalorización afectan negativamente el concepto que el niño tiene de sí mismo.

**9- No valore sólo los resultados:** destaque también el esfuerzo y el empeño puesto en las actividades que realiza.

**10- Enséñele a confiar en sí mismo:** en lo posible trate de darle al niño la oportunidad de que decida por sí mismo y respete su decisión aunque ésta sea diferente a la que usted tomaría. Esta actitud fortalece su sentido de responsabilidad y la autoconfianza. Por ejemplo, puede dejar que el niño escoja el sabor de helado que va a comer, el color de ropa que usará durante el día, etc.

**11- Cuide de él pero sin sobreprotegerlo:** el niño necesita hacer actividades solo, aunque le resulten difíciles, porque así aumenta la confianza que tiene en sí mismo. Por supuesto que el niño debe ser protegido y atendido con cuidado, pero también debe permitirse que él afronte ciertos riesgos y retos típicos de su edad que le ayudarán a ir madurando emocional e intelectualmente.

**12- Demuestre afecto:** a través de caricias, abrazos, elogios, brindando tiempo de calidad.

**13- Estimule la práctica de deportes:** el deporte ayuda a que la persona mejore su autoestima y eleve la confianza en sí misma. Además está comprobado que el ejercicio provoca que el cerebro libere sustancias químicas llamadas endorfinas que producen un estado de bienestar muy positivo.

### **Bibliografía.**



## Ángeles Psicológicos, A.C.

Como se educa una autoestima familiar sana, Cynthia Hertfelder.-  
[http://books.google.com.mx/books?id=ybiOjF0RiTWC&q=EDUCAR+LA+AUTOESTIMA&client=firefox-a&source=gbs\\_word\\_cloud\\_r&cad=3#v=snippet&q=EDUCAR%20LA%20AUTOESTIMA&f=false](http://books.google.com.mx/books?id=ybiOjF0RiTWC&q=EDUCAR+LA+AUTOESTIMA&client=firefox-a&source=gbs_word_cloud_r&cad=3#v=snippet&q=EDUCAR%20LA%20AUTOESTIMA&f=false)

<http://www.universoenergetico.com.ar/articulos/diez-principios-para-mejorar-la-autoestima-en-la-familia/>

<http://www.rafaelcordero.com/articulo-autoestima.html>

<http://www.intec.edu.do/~cdp/docs/autoestima.htm>