



## HACIA UNA BUENA AUTOESTIMA

La aceptación y la valoración son dos pilares claves para una buena autoestima.

El niño que se siente aceptado como es, es un niño que aprende a asumir sus errores y posteriormente a convertirlos en mejoras.

La autoestima se genera por la imagen que los otros nos dan de nosotros mismos y por el valor que damos a esta imagen.

Se construye por un proceso de asimilación e interiorización desde el nacimiento y se puede modificar a lo largo de la vida.

### Cómo estimular

- 1) Necesario es que ser aceptado, valorado y querido por ser tal y cómo es.
- 2) Dar la oportunidad de que tome decisiones , resuelva algún problema, se equivoque ; así se sentirá capacitado para afrontar diferentes situaciones en la vida.
- 3) Motivar hacia actividades de superación personal que beneficien su desarrollo y le permitan crecer (según sus capacidades).
- 4) Reforzar positivamente las conductas del niño e indicarle aquello en lo que puede mejorar.
- 5) Poner límites claros a los niños, enseñándoles a prever las consecuencias de su conducta y aprender de sus propios errores.
- 6) Dejar de lado las críticas que nada construyen y no generalizar por conductas particulares. ( cambiar "ayer no hiciste lo que te pedí" por "eres un desobediente")