

## HIJOS CON AUTOESTIMA POSITIVA: GUÍA PARA PADRES

### Definición.

**Autoestima positiva:** *Saberse y sentirse competente en diferentes aspectos. Un niño o niña con autoestima positiva tiene una apreciación realista de sí mism@, valora sus fortalezas, no se sobrefocaliza en sus deficiencias y se siente valios@, querible y capaz de enfrentar los desafíos que supone el crecer.*

### Evalúo: comenta con el grupo lo siguiente.

¿Qué imagen de sí mismo tiene mi hijo?

¿Qué podría hacer para mejorar esta imagen y, por lo tanto, su autoestima?

¿Qué errores podría estar cometiendo que estén disminuyendo su confianza en sí mismo?

### Actividad 1. ¿Cómo actúo?

¿Tiendo a criticar excesivamente a mi hij@ en mi intento para que cambie algún comportamiento?

¿Cuáles son las críticas que con más frecuencia le digo a mi hij@?

¿Adecúo las exigencias a las capacidades de mi hij@? ¿Le doy la posibilidad de tener experiencias de éxito?

Conociendo las debilidades de su hij@, piense en dos áreas que le permitan brindar experiencias de éxito en esas áreas y refuerce enfáticamente sus logros

¿Es la sanción de las conductas de mi hij@ mi principal estrategia educativa?

**Actividad 2 ¿Qué necesita mi hijo? Comenta con el grupo.**

**Mi hij@ necesita:**

**Lo podría ayudar:**

**Yo soy importante para mi hij@ porque:**

**Actividad 3. ¿Qué valoro de mi hijo@?**

**¿Qué es lo que mi hij@ me oye decir con más frecuencia que yo encuentro positivo?  
Escriba dos frases.**

**¿Qué otras áreas podría ser necesario valorar? Escriba dos rasgos.**

**Concrete algunos de estos conceptos, en dos oraciones que reflejen una valoración positiva de su hij@ en las áreas que es necesario valorar más explícitamente.**

**Actividad 4. Aumentar mi percepción de lo positivo.**

Dibuja a tu hij@. Escriba en los post it, aspectos positivos que quisiera que estuvieran como base de su imagen personal. Guárdalos dentro y entrega a tu hijo su dibujo y hazlo que vaya leyendo (o léele) los mensajes que hay dentro. Pueden ir sacando uno al día o en diferentes actividades que vayan realizando.

Tarea:

**Actividad 5. Clima Familiar**

Escriba lo que usted cree que hace bien como papá o mamá.

¿Qué diría mi hij@ que hago bien como padre?

**Actividad 6 ¿Qué hago y qué le digo a mi hij@?**

En los próximos tres meses autoevalúese en la utilización de las estrategias para favorecer una autoestima global en su hij@. Califique de 0 (nulo) a 4 (se presenta totalmente).

	Mes 1	Mes 2	Mes 3
Entrego muestras de afecto incondicional.			
Me doy tiempo para escuchar a mis hijos.			
Le demuestro a mi hijo que lo conozco bien, centrándome en sus fortalezas.			
Lo ayudo a confiar en su capacidad de tomar decisiones.			
Respeto el ritmo de mi hijo.			
Promuevo la autonomía de mi hijo.			
Genero espacios para realizar actividades que se relacionen con valores.			
Soy acogedor.			
Doy reconocimiento en forma expresiva y explícita.			
Favorezco la confianza de mi hijo en sí mismo.			
Le doy muchas oportunidades para el desarrollo de habilidades e intereses			

**ACTIVIDADES SUGERIDAS PARA REALIZAR EN CASA:**

- a) Ayude al niñ@ a vivir con propósitos y a sentirse responsable de sus logros.**
- Converse con el niño sobre sus deseos y sus metas para esta semana y para el año.
  - Escuche cuáles son los métodos que piensa usar para lograr lo que se propone.
  - ¿Cumplió los plazos? Haga una evaluación crítica ni controladora, sino estimulante.
  - Pida al niño que dibuje o escriba qué quiere lograr esta semana.
- b) Utilice mensajes que validen a su hij@ que sea afectuoso y confirmatorio: “Eres más brillante que el sol”.**
- c) Genere un clima que promueva la creatividad: brinde un espacio para pintar, manchar, crear libremente.**
- d) Disminuya la crítica, centrándose en la acción: “Límpiate los zapatos antes de entrar” vs. “No seas cochino”.**
- e) Jueguen a adivinar emociones viendo las fotos familiares.**
- f) Utilicen con frecuencia el vocabulario positivo que anotamos.**
- g) Construir un final.**
- Léale cuentos a su hij@ o vean una película. Cuando esté a la mitad:
    - Juegue con el niñ@ a identificar las emociones de los personajes.
    - Describa sus características positivas y negativas.
    - Inventen un final.
    - Después terminen de ver la película y conversen espontáneamente de lo que la película le surgió a usted o al niñ@.