



¿CÓMO PROMOVER LA AUTOESTIMA?

Algunas sugerencias:

- Cree un ambiente emocional seguro, donde los niños y las niñas se sientan a gusto para decir lo que piensan y sienten.
- Acepte a los niños y niñas tal como son. Acepte sus pequeños errores e imperfecciones, valore lo que saben y respete sus intereses.
- Intente que se sientan personas únicas y especiales, destacando sus atributos positivos en vez de los negativos.
- Muéstrelas que cree en sus capacidades y valores (ej., “yo creo en ti”, “yo sé que eres capaz”).
- Cuando los niños y niñas se sientan con valentía, déjeles expresar sus sentimientos, pero ayúdeles a que se vean siempre desde una perspectiva positiva (ej., recuerde hechos pasados, elógielos, valore sus valores).
- Valore más el esfuerzo y empeño del niño o niña, que los resultados que obtiene (ej., “puedes aún no haberlo conseguido, pero yo sé que te esforzaste. Enhorabuena”). Nunca les deje que piensen que su cariño y afecto dependen solo de los resultados.
- Deje que la niña o el niño comprenda y experimente los efectos positivos de aquello que hace.
- Proporciónales tareas acordes con los intereses y nivel de desarrollo, para que tengan la oportunidad de realizarlas con éxito.
- Escúcheles con atención, fomentando el diálogo y la oportunidad de escoger.
- Estimule la autonomía y la responsabilidad de los niños y niñas, mostrando que cree que son capaces. No les substituya en sus tareas.
- Refuércelos positivamente (aprobación verbal y/o gestual) por lo que saben hacer (ej., elogie, acaricie, sonría) y evite infravalorar (ej., evitar decir: “conseguiste hacerlo, pero deberías haberlo hecho mejor que José”).

En estas edades es importante el desarrollo social, emocional y cognitivo del niño y niña, por lo que es fundamental prepararles para ‘enfrentar’ las futuras etapas de la vida, promoviendo situaciones y contextos en el que los niños y niñas se sientan valoradas y apreciadas. Su capacidad, generosidad, interés y paciencia son herramientas esenciales en este proceso.