



BOLETÍN INFORMATIVO

Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica General
Aranda de Duero (Burgos)

Isabel Al

PRIMER TRIMESTRE CURSO 19/20

¿CÓMO FAVORECER LA AUTOESTIMA DE LOS NIÑOS?

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Mruk define la autoestima como **el hecho de sentirse valioso (merecedor) y capaz (competente)**. Además, influye sobre el niño en: cómo se siente, cómo piensa, aprende y crea, cómo se valora, cómo se relaciona con los demás, cómo se comporta...



¿CÓMO IDENTIFICAR A NIÑOS CON MUCHA O POCAS AUTOESTIMA?

(A continuación, se muestran algunas expresiones que escuchamos en los niños que nos pueden ayudar a identificarlos)

UN NIÑO CON MUCHA AUTOESTIMA	EJEMPLOS
... estará orgulloso de sus logros	"¡Mira! ¡Cómo me gusta esto que he pintado!"
... actuará con independencia	"Yo me sirvo el desayuno"
... asumirá responsabilidades con facilidad	"Yo me ocupo de regar las plantas"
... sabrá aceptar la frustración	"Es difícil montar esta maqueta, pero sé que puedo hacerlo"
UN NIÑO CON POCAS AUTOESTIMA	EJEMPLOS
... evitará las situaciones que le provoquen ansiedad	"Hoy no voy al colegio, van a poner un examen muy difícil"
... despreciará sus dotes naturales	"Nunca dibujo nada bonito"
... sentirá que los demás no le valoran	"Nunca quieren jugar conmigo"
... se dejará influir por otros con facilidad	"Ya sé que no tenía que haberlo hecho, pero me dijeron que no me atrevería"

UNA BUENA DOSIS DE AUTOESTIMA ES UNO DE LOS RECURSOS MÁS VALIOSOS DE QUE PUEDE DISPONER UN NIÑO/A

QUÉ PUEDE HACER LA FAMILIA

Cada niño es único y nace con un bagaje magnífico de posibilidades que se harán realidad si se dan las condiciones adecuadas de desarrollo durante toda su infancia.

1.- Aceptarle tal y como es, con sus ventajas e inconvenientes, con respeto, pero sin caer en el proteccionismo.

2.- Asignarle responsabilidades y autonomía según su edad y desarrollo, valorándole según el grado de cumplimiento de las mismas.

3.- Dejar claras cuáles son nuestras expectativas de logro, qué queremos que haga y cómo.

4.- Dedicarle un poco de tiempo al día:

contarle un cuento antes de ir a la cama, compartir experiencias con él o ella (paseo, deporte,...).



RECOMENDACIÓN DE ALGUNAS LECTURAS PARA LOS NIÑOS:

3-6 años	6-9 años	9-12 años
<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Orejas de mariposa</i>. Ed. Kalandrka.▪ <i>Se tú mismo y nada más</i>. Ed. Takatuka.▪ <i>Gato rojo, gato azul</i>. Ed. Lata de Sal.▪ <i>Wonder</i>. Ed. Nube de tinta.	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Los atrevidos</i> (4 historias). Ed. Beascoa.▪ <i>¡Nada me detiene!</i>. Ed. Tsunami-Sabai.▪ <i>Mamá hay un monstruo en mi cabeza</i>. Ediciones B.▪ <i>Cuentos para educar niños felices</i>. Ed. SM.	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Cuentos para quererte mejor</i>. Ed. Planeta.▪ <i>Yo soy</i>. Ed. Thule.▪ <i>La lección de August</i>. Ed. Nube de tinta (para alumnos de 6ºEPO).

...Y PARA LOS PADRES:

Juegos para mejorar la autoestima en los niños de Terry Orlick (Editorial Gedisa)

RECORDAR QUE, PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA, LA MEJOR HERRAMIENTA ES LA COMUNICACIÓN DÍA A DÍA CON NUESTROS HIJOS.



