

Aumentar la autoestima de au hijo

La autoestima es cómo nos sentimos con nosotros mismos

Alta autoestima y baja autoestima en niños

Los niños que tienen una autoestima alta se sienten bien consigo mismos. A menudo se sienten queridos, aceptados y creen en sí mismos. Están más dispuestos a probar cosas nuevas y pueden lidiar mejor con sus errores. A los niños con autoestima alta a menudo les va mejor en la escuela y en las relaciones. Los niños que tienen autoestima baja pueden dudar de sí mismos y sentir que no son tan buenos como otros niños. Pueden esperar menos de sí mismos y asumir que los demás no piensan bien de ellos.

Hay algunas cosas que puede hacer para ayudar a su hijo a tener una mayor autoestima:

- **Ofrezca atención y cuidado positivos.** Los niños comienzan a crecer en su propia autoestima cuando trabajan hacia una meta, hacen un esfuerzo o aprenden algo nuevo.
- **Ayude a su hijo a aprender algo nuevo.** Permita que su hijo lo observe y practique con usted cuando esté aprendiendo algo nuevo. Después, puede intentarlo solo.
- **Elogie el esfuerzo de su hijo sin importar el resultado.** Saber que su esfuerzo importa le ayudará a su hijo a tener el control. Rara vez ayuda criticar a los niños.
- **Concéntrese en los puntos fuertes de su hijo.** Permitir que su hijo sea visto por lo que es bueno puede ser muy bueno para su autoestima.
- **Dé un buen ejemplo.** Cuando su hijo lo vea usando el diálogo interno positivo y el autocuidado, incluso cuando cometa un error, será más probable que capte estos rasgos.

