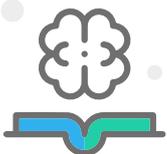
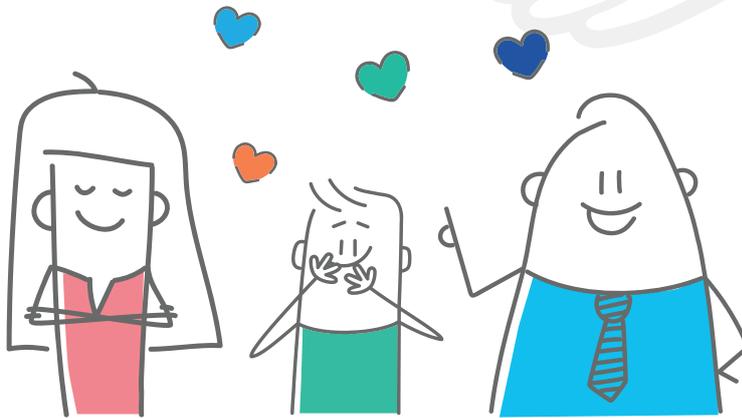


¿Cómo fortalecer la autoestima de tus hijos?

¡Hola!

La crianza de tus hijos es una de las responsabilidades más importantes, desafiantes y gratificantes que asumirás en la vida. Como padre, deseas lo mejor para ellos, y **una parte fundamental de su bienestar es su salud emocional**. Esto es crucial para que tus hijos puedan entablar relaciones interpersonales saludables y tomar decisiones adecuadas en las diferentes áreas de su vida. Por eso hemos creado esta cartilla para **brindarte herramientas y estrategias** para fortalecer la autoestima de tus hijos.



¿Qué entendemos por autoestima y por qué es importante fortalecerla en nuestros hijos?

La autoestima se refiere a **cómo se siente una persona consigo misma**. Implica la valoración que tienen de sí mismos, su confianza en sus habilidades y su capacidad para enfrentar los desafíos de la vida. **Una autoestima saludable es un componente clave para el bienestar emocional** y el éxito en diferentes áreas de la vida.

La autoestima influye en la forma en que los niños se relacionan consigo mismos y con los demás. Cuando tienen una autoestima alta, están más seguros de sí mismos, son más resilientes ante las adversidades y tienen una **actitud más positiva hacia la vida**. Por otro lado, una baja autoestima puede limitar su potencial y afectar negativamente su salud mental.



Orientaciones para fortalecer la autoestima de tus hijos

- **Fomenta el autoconocimiento:** Ayuda a tus hijos a conocer sus fortalezas, debilidades, intereses y valores. Anímalos a explorar nuevas actividades y a descubrir lo que les gusta y lo que no. El desarrollo de actividades nuevas también ayuda a descubrir sus habilidades y destrezas.
- **Bríndales apoyo y aliento:** Es importante que tus hijos sepan que pueden contar contigo en todo momento. Celebra sus logros, por pequeños que sean, y bríndales palabras de aliento cuando enfrenten desafíos.
- **Enseña habilidades para afrontar la adversidad:** Ayuda a tus hijos a desarrollar habilidades para enfrentar y superar los obstáculos. Enséñales a ver los errores como oportunidades de aprendizaje y a no desanimarse frente a los fracasos. Por ejemplo, si tu hijo se enfrenta a una situación difícil, como no ser elegido para un evento deportivo o recibe críticas en la escuela, puedes utilizar esta situación como una oportunidad para enseñarle habilidades para afrontarla. Primero, escucha activamente sus sentimientos y preocupaciones. Valida sus emociones y háblale sobre la importancia de reconocer y aceptar sus emociones



antes de buscar soluciones. Dile, “Eso que estás sintiendo se llama decepción o tristeza; es desagradable, pero es normal sentirlo”.

Después, ayúdalo a analizar la situación de manera objetiva. Pregúntale, “¿Qué aprendizajes puedes sacar de esto que ha pasado? ¿Cómo podrías manejar la situación de manera diferente en el futuro?”

Luego, enséñale estrategias para afrontar la adversidad, como la resiliencia y el pensamiento positivo. Anímalo a buscar el lado positivo de la situación y a identificar sus fortalezas y recursos personales para superarla. Dile, “Es desagradable lo que has vivido, y eso produce tristeza. Pero tú eres muy hábil para...”.

- **Promueve una comunicación abierta y respetuosa:** Crea un ambiente en el que tus hijos se sientan seguros para expresar sus emociones y opiniones. Escúchalos activamente y bríndales tu apoyo incondicional. Puede que a ti no te parezca importante lo que tu hijo esté contándote, pero para él es muy importante, no lo olvides. No siempre tomará las mejores decisiones, o las que tú creas correctas, pero él sabrá que pase lo que pase, tú lo apoyarás sin juzgarlo. Porque entiendes

que es una persona independiente a ti, y le estás dando todas las herramientas que necesita para afrontar la vida.

- **Modela una autoestima saludable:** Recuerda que los hijos aprenden más de lo que ven que de lo que se les dice. Sé un modelo a seguir, mostrando confianza en ti mismo, aceptando tus errores y tratándote con amabilidad y respeto. Es decir, si le pides a tus hijos que aprendan de los errores, cuando te equivoques, debes reconocer tu error sin expresar mensajes negativos sobre ti mismo, hacer un análisis de la situación de forma tranquila, reparar lo que haya que reparar y buscar soluciones.

