



Escuela Virtual de Padres "Educando con amor"



Bienvenidos

Estimados padres de la familia.

Para el Colegio Campestre San Diego es un honor poder compartir con ustedes este espacio en donde podrán encontrar información y recomendaciones sobre temas de gran importancia relacionados con el bienestar, la salud mental y emocional de tus hijos; lo anterior relacionado con los proyectos de inteligencia emocional, educación sexual y orientación vocacional que venimos desarrollando en las aulas de clase.

Esperamos puedan dedicar un tiempo para su lectura.
Muchas Gracias.

Cordialmente, Proceso de psicología Colegio Campestre
San Diego



¿Cómo fortalecer la autoestima de mis hijos ?

Una herramienta fundamental para el desarrollo de la toma de decisiones y adecuadas estrategias de afrontamiento es: la autoestima.

La autoestima consiste en aquello que pensamos sobre nosotros mismos. Está relacionada con la manera como nos tratamos, como nos expresamos de sí mismos, la aceptación propia y el autoelogio.

El grado del autoestima que tenga un niño o adolescente puede estar relacionado en la prevención de trastornos emocionales, el éxito académico y su satisfacción personal.

El primer lugar donde se empieza a construir nuestra autoestima es el hogar. Pues la misma se ve afectada por las críticas y consideraciones de los adultos, ya que tienen mucha influencia en la percepción de sí mismos.

Algunas recomendaciones para fortalecer el autoestima en el hogar son:



- **Ser un ejemplo a seguir:** Aprendemos de los modelos que tenemos más cerca, los niños y jóvenes nos están mirando, ellos observan la manera en la que nos valoramos. Por eso es importante que cuides tus propios valores y hábitos.
- **Valida sus emociones:** Como adultos a veces nos hemos sentido incomprendidos cuando sentimos algún malestar emocional. Para los niños y jóvenes es igual. Es relevante permitirle a tu hijo sentir, ya que las emociones bien gestionadas nos enseñan algo y nos ayudan a manejar el malestar y resolver una situación
- **Poner límites y normas de manera firme y con amor:** Poder reconocer los comportamientos que pueden ser inadecuados ayudará a tu hijo a elegir los caminos correctos. Recuerda que los límites debes ser coherentes y debes dar ejemplo para cumplirlos. Hay que corregir el error y no censurar a la persona.
- **Evita colocar etiquetas o apodos:** Como adulto puedes recordar alguna vez si alguien te llamo de alguna manera inadecuada. Esto puede repercutir en la seguridad en sí mismo y la capacidad para lograr tareas.
- **Pasar tiempo de calidad en familia:** Una de las maneras más dinámicas para aprender sobre autoestima es realizar juegos en casa, en donde, le permitas a tu hijo ganar, pero también pueda perder.
- **Elogia su esfuerzo no solo el resultado.**

También puedes visitar el siguiente video:

["La autoestima es clave para la inteligencia de tu hijo". Mario Alonso Puig](#)

