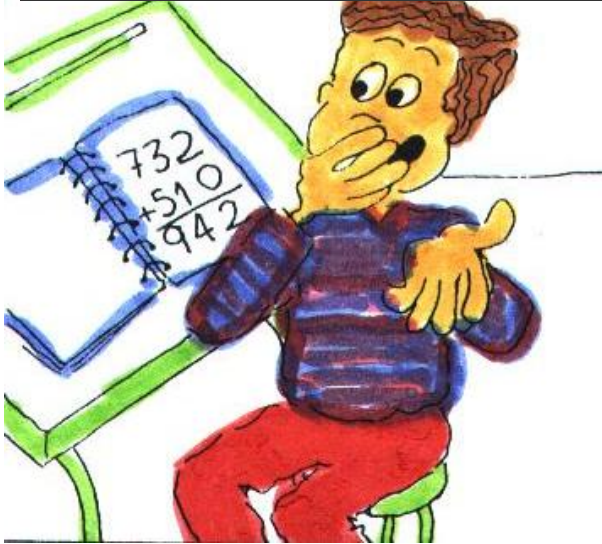


AUTOESTIMA



- Mi autovaloración está influenciada por mis vivencias, mi historia personal y sobre todo la valoración que hacen de mí las personas
- Es la imagen que el/la niño/a tiene de sí mismo, abarca su apariencia, sus conocimientos, sus capacidades,
 - El modo en que me valoro determina algo tan importante como la capacidad de rendimiento o la competencia social. Una baja autoestima puede traducirse en bajo rendimiento o escasas habilidades sociales

Autoestima y rendimiento escolar



- El tener hermanos/as con mejor rendimiento académico o recibir bromas inadecuadas de los iguales pueden ser también factores que contribuyan a
- El grado de autoestima puede ser un factor determinante del éxito o fracaso en tareas escolares.
- Si creo que me va a salir mal, si los que me rodean lo creen así, posiblemente salga mal.

Autoestima y rendimiento escolar



- Si el problema de autoimagen del niño es su bajo rendimiento escolar, debemos resaltar cualquier logro escolar aunque esté por debajo de los de la media de su clase
 - Realizar las correcciones basandonos en estos pequeños logros: “ **este ejercicio no es correcto debe intentar hacerlo bien igual que ayer hiciste muy bien...**”
- Debemos suprimir la crítica por el fracaso, ir a los hechos no a descalificaciones personales: “**esto está mal**”, no: “**eres...**”

¿Que puedo hacer para mejorar la autoestima de mi hijo/a?



- ▣ Debo evitar comentarios del tipo: **“...pepa, siempre pepa”**, **“hay que ver como es este niño”**, **“no tienes arreglo”**, o cualquier otro de tipo

- ▣ Debo registrar las veces que se niega a hacer las cosas porque se siente incapaz y lo expresa con comentarios del tipo: **“no puedo”**, **“no me va a salir bien”**, **“ por qué no me ayudas tu”**.
- ▣ También es muy importante que registre como le hacemos las correcciones (todos los que le rodeamos: madre, padre, otros adultos). Las correcciones deben ser en positivo siempre animandolo/a y confiando en su éxito. Nunca resaltando sus dificultades o incapacidad.

¿Qué hacer para mejorar la autoestima de mi hijo/a?

- ▣ Debo subrayar aquello que hace bien, valorar sus cualidades, valorar el esfuerzo.

- ▣ Debo enseñarle a dirigirse a sí mismo comentarios positivos, cada vez que haga algo bien: **“muy bien, yo solo lo he conseguido”, “cada día me sale mejor...”**

- ▣ También debo ayudarle a encajar los fracasos, entrenándolo en hacerse observaciones del tipo: **“me salió mal pero lo volveré a intentar”, “el error fue debido a...”, “la próxima vez tendré en cuenta...”**



Qué hacer para mejorar la autoestima de mi hijo/a



mi hijo/a
dejar el
y
,
vo...,

- Tengo que creer en sus posibilidades
- También haremos juntos una lista de frases positivas que el niño o la niña se dirán a sí mismos

- Tengo que animarle a mirarse cada día al espejo y decirse algo positivo de cualquier campo (físico, cualidades personales o acciones).

¿En que momento realizo las actividades?



- El aumento de la autoestima supone realizarlo de forma sistemática con los aprendizajes que propone. No es una oportunidad ni unas veces sé yo más competente, seguros y felices.

- También supone un cambio en las estrategias educativas y el modo de dirigirse a nuestros hijos e hijas