

A autoestima é...

O amor que temos por nós mesmos;
como nos valoramos.

Comeza cara os cinco anos tras observar
aos seus seres máis queridos. Pois os
nen@s tenden a valorarse a si mesmos
tal e como son valorados.

Polo que...recorda:

- É moi importante como os tratamos,
como nos comunicamos con eles e que
lles estamos transmitindo. Xa que o seu
autoconceito está directamente
relacionado co concepto que nós temos
deles.
- Se o/a valoramos, valorarase. Se o/a
respetamos, respetarase. Se o/a
amamos, amarase.

*"Quererse a un mesm@ é o
principio dun romance
para toda a vida"*

Oscar Wilde

**Como
fomentar a
autoestima
dos nen@s?**



CEIP "Mar de Fóra"
Departamento de Orientación



O máis esencial para que un nen@ teña unha autoestima sana:

- Coida a túa **propia autoestima**. Pois non podemos ensinar o que non practicamos.
- Dalle **amor incondicional**.
- Ofrécelle un trato sempre con **respeto**.
- Non á **sobreprotección**.
- Axudar a que se sinta **capaz**, “podo facelo”.
- Evita as **etiquetas negativas**, “eres medoso”...
- Axúdalle a **coñecerse**.

Tamén axuda...

- Celebrar as súas **cualidades** e non facer comparacións con outras persoas.
- Ofrecerlle palabras de **alento**.
- **Mirarlle** aos ollos cando nos fale.
- Valorar o **esforzo**, non só o resultado.
- **Non esaxerar** no seu recoñecemento.
- Establecer **límites** claros.
- Fomentar a súa **autonomía** deixando que tome decisións e ofrecéndolle responsabilidades.
- Deixarlle **cometer erros** e aprender deles.

Lecturas recomendadas:

Público Infantil e primeiros lectores...(entre outras moitas)

- ¡Sé tú mesmo y nada más!
- Orelas de bolboreta
- El punto
- Supermurci
- Soy una Superniña
- Totalmente Adrián
- Martín gris
- Gato rojo, gato azul
- Cuando las niñas vuelan alto
- Yo voy conmigo
- Yo soy
- Los atrevidos
- ¡Nada se me da bien!
- El gigante pequeño

7 anos en diante...

- El osito de peluche y los animales
- El vicario que hablaba del revés
- El niño que no sabía jugar al fútbol
- Una sonrisa especial
- El gran libro de los superpoderes
- El empollón, el cabeza cuadrada, el gafotas y el pelmazo
- Aurelio tiene un problema grandísimo
- ¡Cambios, cambios, cambios!
- Cuentos para quererte mejor