



Cuerpo

nobody's perfect

La autoestima de su hijo

- **Autoestima es cómo se sienten las personas sobre sí mismas, interna y externamente.** Puede impactar el comportamiento de las personas en sus relaciones y cómo manejan el estrés. Su papel como padre en el desarrollo de la autoestima de su hijo es importante. La autoestima positiva comienza desde el nacimiento con el apego de su hijo hacia usted y el otro padre. Continúa a medida que su hijo crece y se desarrolla. Tener una autoestima positiva ayuda a su hijo a ser independiente y hacer elecciones saludables.
- **Su hijo necesita sentirse seguro, protegido, amado y aceptado para desarrollar su autoestima.** Sus palabras y acciones influyen mucho en la manera como su hijo se siente sobre sí mismo. Su hijo aprenderá de lo que usted haga y diga sobre él/ella para desarrollar lo que él/ella piensa de sí mismo. Sea consistente, para que su hijo no tenga que adivinar cuáles son sus intenciones.
- **Su hijo se siente seguro cuando lo cuida y juega con él/ella.** Sus elogios y apoyo le ayudarán a sentirse orgulloso. Explique lo que le gusta de su hijo. Dé opciones y ofrezca oportunidades para solucionar problemas, para que su hijo aprenda que tiene control sobre su vida. Abraza a su hijo y demuestre afecto. Sea cariñoso con las demás personas. Su hijo se sentirá seguro de sí mismo cuando esté en situaciones tranquilas.
- **Como padre, juega un papel especial** en el desarrollo de la autoestima de su hijo mientras crece. Tener una relación padre-hija saludable es fundamental, porque usted es la primera figura masculina en la vida de su hija. Sus acciones desarrollan las expectativas que su hija tendrá sobre cómo ser tratada en otras relaciones, especialmente por otros hombres. Una relación padre-hijo saludable es importante porque el hijo aprende a tratar con respeto a las demás personas, especialmente a las mujeres, ¡y aprende cómo ser padre solo con observarlo a usted!
- **Anime a su hijo a que intente cosas nuevas. Aliente a su hijo y permita que cometa errores.** Su papel es ofrecer orientación, no interferir. Haga preguntas a su hijo o anímelo a pensar en diferentes enfoques para los retos. Siempre apoye los esfuerzos de su hijo y céntrese en las fortalezas, no en las debilidades. Sea un buen modelo a seguir demostrando respeto por los demás. Muestre a su hijo lo que significa el amor propio, esté dispuesto a probar cosas nuevas y muestre cómo afronta los retos de manera positiva. Reírse de usted mismo ocasionalmente enseña a su hijo a no tomarse a sí mismo con demasiada seriedad.

i **Sea positivo. Apóyelo. Demuestre a su hijo amor y aceptación. Pase tiempo con su hijo. Dé a su hijo muchos abrazos y afecto.**

Para obtener más información sobre Nadie es perfecto, o descargar este documento, busque "Nobody's Perfect Tipsheets" en Canada.ca.



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

Actividades fáciles y divertidas



Tratar de alcanzar algo y obtenerlo desarrolla la autoestima interna de su bebé.

Anime a su bebé a alcanzar juguetes —como un mordedor o un animal de peluche— colocándolo en el piso sobre una manta, con el juguete solo un poco fuera de su alcance. También puede poner calcetines de colores diferentes en los pies de su bebé y animarlo para que se los quite. Celebre cada logro.

Inicie juegos que desafíen a su hijo pequeño.

Cuando logra hacerlo, su hijo se siente bien, lo que desarrolla su autoestima. Construyan juntos torres altas con bloques. Luego su hijo puede derribarlas, y los dos juntos pueden construirlas de nuevo una y otra vez. Lea en voz alta una historia y anime a su hijo para que imite los sonidos de los animales cuando usted los señala en las imágenes. Dé a su hijo un paño para que pueda ayudar a limpiar la mesa. Elogie los esfuerzos de su hijo.

Ayudar en la casa enseña responsabilidad y aumenta la seguridad propia de los niños en edad preescolar.

Elija una tarea que su hijo pueda hacer frecuentemente, como regar las plantas o alimentar al perro. Felicítelo por sus esfuerzos constantes, por ejemplo, “Las plantas están saludables porque las has regado” o “Gracias por ayudar a guardar la comida. Es mucho más rápido cuando me ayudas”.

Solucionar problemas es excelente para desarrollar la autoestima de los niños mayores.

Presente a su hijo un desafío y luego permita que piense en maneras para crear soluciones. Por ejemplo, dele varios artículos del cesto de reciclaje, como recipientes de leche, latas, cartón, botellas de agua y rollos de papel higiénico. Proporciónele cinta, pegamento y cuerda. Rétele a que construya una embarcación, y pruébenla en un charco o en la bañera. Si flota, choque los cinco, abrácelo y celebre su logro. Si no lo hace, hable sobre las maneras para mejorar el diseño y anímelo a que lo intente de nuevo.



La Agencia de Salud Pública de Canadá agradece la colaboración y los conocimientos de Dad Central Canada (www.dadcentral.ca) y su red nacional en el desarrollo de las fichas de consejos. Nadie es perfecto para padres.