

BIENESTAR FAMILIAR

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La autoestima es un conjunto de pensamientos y percepciones que tenemos hacia nosotros mismos, además de sentimientos sobre nuestra manera de ser.

Autoestima en nuestros niños

Ante el contexto que vivimos, será esperable ver a los niños transitar por días buenos y algunos no tanto. Para evitar que los niños caigan en pensamientos negativos hacia si mismos aquí va un ejercicio sencillo para potenciar la autoestima de tu hijo.

Paso 1.- Junto a tus padres, busca una hoja y un lápiz.

Paso 2.- Dibuja una silueta de ti mismo.

Paso 3.- Dentro del dibujo vas a escribir todas las cualidades que tu consideras sobre ti mismo. (Ejemplo: Alegre, buen compañero, solidario, etc.)

Si te cuesta llenar el dibujo de cualidades porque no se te ocurre ninguna más, no te preocupes deja que tus padres te ayuden a llenar el dibujo. Los padres siempre tienen muchas cualidades que decirle a sus hijos. ¡Este es el momento de escribirlas dentro del dibujo!

