

AUTOESTIMA

pastoral-1



DIDASKALOS
ARGENTINA

CAPACITADORA:
LILY RAZZAI



Autoestima significa el sentimiento de amor propio.

La autoestima es una pieza fundamental en la construcción de los pilares de la infancia y adolescencia. La autoestima no es una materia que se aprenda en la escuela. Se construye diariamente a través de las relaciones personales de aceptación y confianza.

El lado emocional de los niños jamás debe ser ignorado por los padres y maestros. Hay que estar atentos a los cambios de humor de los niños y a sus altibajos emocionales. Desde el nacimiento a la adolescencia, por su vulnerabilidad y flexibilidad, los niños deben encontrar seguridad y afecto en las personas que les rodean y los padres pueden hacer mucho por mejorar la autoestima de su hijo. Todo lo que se consigue en este período de desarrollo y crecimiento físico, intelectual y emocional puede sellar su conducta y su postura hacia la vida en la edad adulta.

Consejos prácticos para ayudar a los hijos a tener buena autoestima.

Dada la importancia de fomentar la buena autoestima en los niños, a continuación, te proponemos una serie de consejos básicos que pueden ser de gran ayuda a todos los maestros que estén tratando de reforzar el autoconcepto y felicidad de los niños.

😊 Vigila la forma en la que hablas a los niños, tanto el tono como las palabras que utilizas. Algunas frases pueden resultar devastadoras para los más pequeños (pues invalidan sus emociones o les transmiten un mensaje negativo de forma inconsciente). Sin embargo, nuestro lenguaje también tiene el poder de empoderar a los niños y hacerles sentir más fuertes y capaces.

😊 También es importante dedicar a nuestros niños frases que les motiven. Cuando un niño está motivado, se atreve a perseguir sus sueños, a superar los problemas que se encuentra, a seguir aprendiendo siempre con una sonrisa... Recuerda 'Tú puedes' son dos palabras con autoridad para todos los niños.

😊 Deja que los niños tengan responsabilidades y tareas y deja que ellos mismos se encarguen de ellas (aún en casa pueden ayudar a mamá a arreglar la cama o recoger los juguetes, no lo harán a la perfección, pero con la práctica lo harán muy bien). Cuando los niños se sienten útiles y sienten la satisfacción del trabajo bien hecho, se valoran más. Además, es una buena forma de fomentar la autonomía desde la infancia.

😊 Nunca compares a los niños entre ellos. El refrán popular dice que las comparaciones son odiosas... ¡y tiene toda la razón! Jamás podemos olvidar que cada niño tiene sus propias cualidades y ritmos. Por supuesto, las críticas o humillaciones en público también están contraindicadas.

😊 Evita sobreproteger a los niños. En su lugar, deja que se enfrenten a los problemas que les surjan y dales las herramientas para que sepan solucionar los conflictos. Esto los puede llevar a cometer ciertos errores, pero pueden aprender mucho de las equivocaciones.

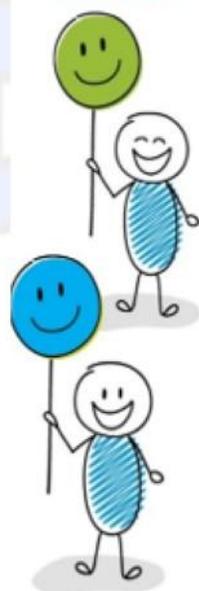
ARGENTINA

😊 Ámalos y házselos saber; apóyalos y házselos saber; respétalos y házselos saber. Para que los niños tengan una buena autoestima, deben crecer en un entorno cariñoso y seguro. En este contexto, los límites y las normas son esenciales, ya que aportan estabilidad y seguridad a los pequeños. Sin embargo, estos siempre deben establecerse desde la amabilidad, respeto y firmeza.

😊 Habla con los niños sobre las emociones y construye un espacio seguro y de diálogo que los anime a contar cómo se sienten. No tengas miedo en hacerles preguntas sobre qué sienten, de esta forma, iremos sensibilizándoles y haciéndoles comprender que no tiene nada de malo hablar de nuestras emociones.

La educación emocional resulta esencial para que los niños aprendan desde que son muy pequeños a identificar y poner nombre a sus emociones.

LAS 4 CARAS DE LA AUTOESTIMA

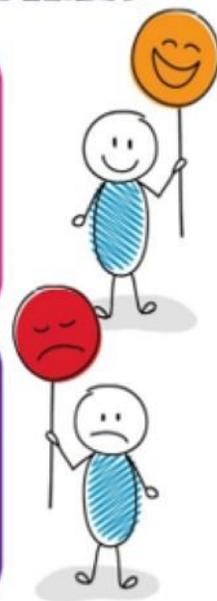


FÍSICA: es necesario cuidar de nuestro cuerpo para preservar y fortalecer nuestra capacidad de vivir, adaptarnos y disfrutar.

MENTAL: está relacionada con el funcionamiento de nuestras capacidades mentales, promoviendo la comprensión y el aprendizaje para tener claridad y exactitud.

ESPIRITUAL: muy relacionada con el compromiso con nuestro sistema de valores personales, nos sirve para reforzar el liderazgo de nuestra propia vida, y nos permite tener inspiración y evolucionar.

EMOCIONAL/SOCIAL: es importante cuidar las relaciones con las demás personas reforzando el liderazgo interpersonal para mejorar, a su vez, habilidades como la empatía y la cooperación.



¿Qué dice la Biblia sobre la autoestima?

Podemos decir con David: "**Tú creaste mis entrañas; me formaste en el vientre de mi madre. ¡Te alabo porque soy una creación admirable! ¡Tus obras son maravillosas, y esto lo sé muy bien!**" ([Salmo 139: 13-14](#))

El hecho de que fuimos creados a imagen del único Dios eterno, omnipresente, omnipotente y omnisciente podría fácilmente convertirse en una tentación para el orgullo. Es por eso por lo que siempre debemos recordar que nuestra creación, nuestra existencia continúa y nuestro valor, no es por nosotros mismos, sino es la obra poderosa de Dios, en nosotros. ([Génesis 1:27](#); [Hechos 17:28](#); [Hebreos 1:3](#)).

DIDASKALOS
ARGENTINA

Al arrepentirnos de nuestro pecado y creer en Jesucristo como nuestro Señor y Salvador, nos reconciliamos con Dios. El valor perdido por nuestro pecado se recupera y se supera mediante la fe en la justicia de Cristo. Como creyentes en Cristo, tenemos valor porque:

📖 Todos los seres humanos fueron hechos a la imagen de Dios y, por lo tanto, son valiosos ([Génesis 1: 26-27](#); [Salmo 139](#)).

📖 Dios nos ama y nos ha regenerado. [Efesios 2: 4-7](#) nos dice: "Pero Dios, que es rico en misericordia, por su gran amor por nosotros, NOS DIO VIDA con Cristo, aun cuando estábamos muertos en pecados. ¡Por gracia ustedes han sido salvados! Y en unión con Cristo Jesús, Dios nos resucitó y nos hizo sentar con él en las regiones celestiales, para mostrar en los tiempos venideros la incomparable riqueza de su gracia, que por su bondad derramó sobre nosotros en Cristo Jesús."

ARGENTINA

Historias y juegos para mejorar la confianza y seguridad en uno mismo.

Además de efectuar ciertos cambios en nuestra forma de relacionarnos con los niños, tal y como te acabamos de exponer, los maestros también tenemos a nuestra disposición diferentes recursos educativos que nos ayudan a fomentar la autoestima en nuestros niños.

Existen distintas historias que nos pueden ayudar a fortalecer la autoestima de nuestros niños ejemplo:

- ☺ La Reina Ester. Libro de Ester cap. 2
- ☺ Rey David 1º Samuel 16

DIDASKALOS
ARGENTINA

Juegos

Juegos con los que los niños pueden comprender qué significa la palabra “Autoestima”, pero también pueden reflexionar sobre si ellos mismos tienen un buen autoconcepto o pueden ver ejemplificados en los personajes de las historias comportamientos y actitudes deseables o reprobables.

Las posibilidades son casi infinitas y siempre debemos adaptarlas a la edad y capacidades de nuestros niños para que resulten realmente efectivas. En cualquier caso, a continuación, te proponemos algunas dinámicas que nos podrían ser de utilidad.

😊 El frasco de la felicidad

Debes conseguir un frasco, bote, caja o un sobre. Cada día, debéis escribir en un trozo de papel un mensaje bonito para alguien del grupo, un versículo bíblico, una cita célebre llena de motivación, un recuerdo agradable que hayáis compartido... Se puede escribir cualquier mensaje bonito y positivo



A continuación, se dobla el papel y se introduce en el recipiente. Una vez al día, a la semana o al mes (según cómo de ocupada esté vuestra agenda), podéis ir sacando del frasco de la felicidad estos mensajes y leyéndolos en voz alta. ¡Seguro que nos llenan de alegría!

😊 El baúl del tesoro

Este juego está pensado para que los niños reflexionen sobre lo especiales e importantes que ellos mismos son. En una caja, metemos un espejo y, al entregársela para que la abran, debemos decirles: 'En esta caja está metido el mayor de los tesoros del mundo, ¿sabes qué es?' Una vez que vea su reflejo en el espejo podréis charlar sobre que cada uno de nosotros somos únicos.



☺ Las notas adhesivas de la buena autoestima

Esta dinámica es tan sencilla como llenar nuestro salón con notas adhesivas con frases positivas llenas de motivación y mensajes bonitos.

☺ Mensaje con post.

Pide a un niño que pase al frente, el maestro deberá entregar a cada niño un post para que escriban algún mensaje positivo para dárselo a otro niño que está al frente y que se lo peguen en la espalda. Cuando todos hayan pasado, retiran los posts y cada niño que lea sus mensajes.



😊 Saludos especiales.

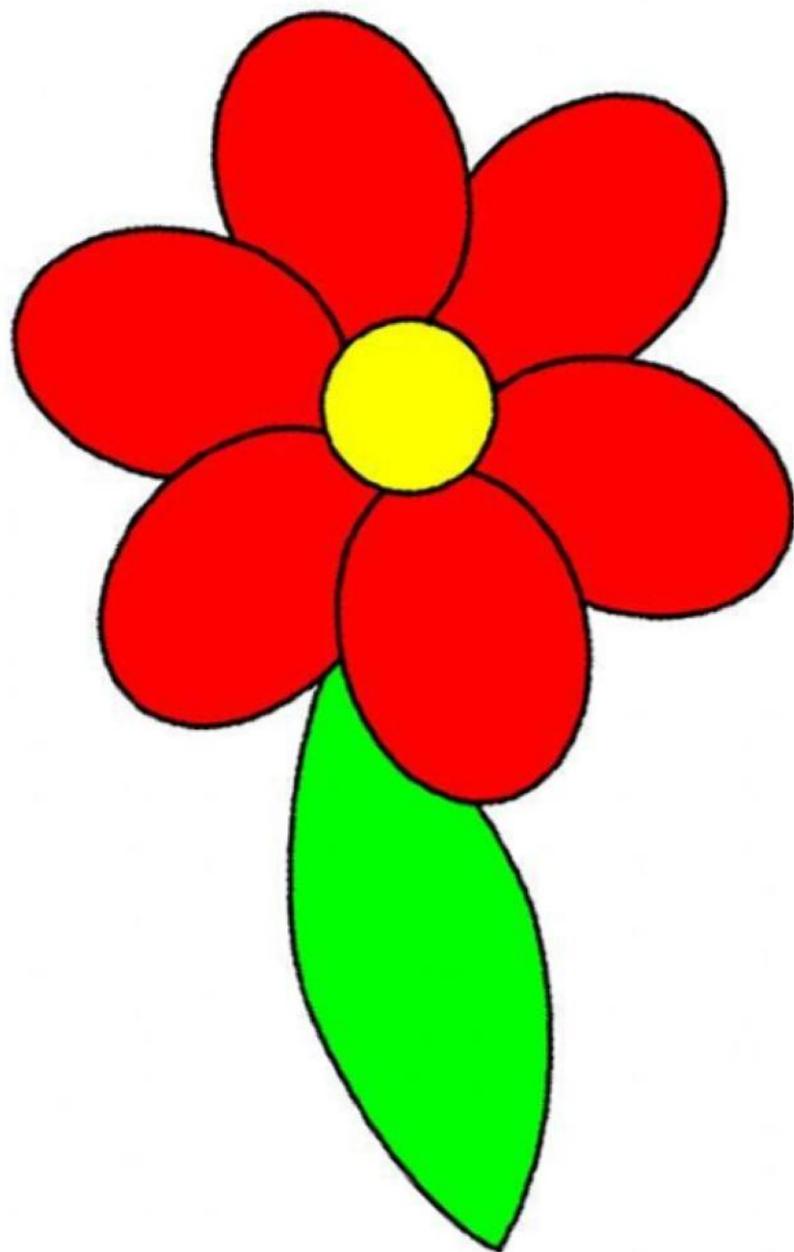
Recibe a los niños en la entrada del salón, extiende a cada pequeño un saludo, diciéndoles frases como:

- 😊 Bienvenido eres muy especial, me da mucho gusto verte.
- 😊 Eres un hijo de Dios y una gran bendición.
- 😊 Eres un campeón, gusto en verte.
- 😊 Eres una Princesa de Dios
- 😊 Eres especial.



LA FLOR DE LA AUTOESTIMA

RIÉGAME CON TUS CUALIDADES POSITIVAS



RESPONSABLE

ESPONTÁNEA

CREATIVA

PACIENTE

SOLIDARIA

ALEGRE

Frases para crear autoestima

Cada día te sale mejor

Confío en ti

Eres único

Me gusta mucho lo que has hecho

Seguro que puedes hacerlo

Estoy orgullosa de ti

Te quiero

¡Ya lo haces tú solo!

Me encanta estar contigo

Has hecho un gran esfuerzo

Me gusta como eres

Significas mucho para mi

¡Buen trabajo!

Gracias por escucharme

ARGENTINA

ESE MATERIAL ES EXCLUSIVO
DE DIDASKALOS ARGENTINA.
QUEDA PROHIBIDA SU VENTA Y
DISTRIBUCIÓN FUERA DEL
MINISTERIO.



DIDASKALOS
ARGENTINA