

Self-esteem is confidence in your own abilities and worth.

High self-esteem enables children to do better in school.



Here are some ways to build children's self-esteem.

- Let children know you love them, even when they make choices you don't like.
- Describe and praise your child's efforts every day. For example, you could say, "Thomas, I noticed you put the crayons away when your drawing was done. You are so helpful!"
- Teach toddlers and preschoolers to do simple routine tasks and chores, like picking up toys, dusting furniture, or watering the plants. Thank them for helping you.
- Give choices when you can. Make choices specific and age-appropriate. (Would you like to read books or listen to music before bedtime?)
- Don't solve every problem for a child. Encourage them to think of their own solutions. (You could say, "You feel nervous about going down the slide. What is a different way to climb down?")

AUTO-ESTIMA

Auto-estima es confianza en tus propias habilidades y lo que vales. Alta auto-estima permite a los niños que hagan mejor en la escuela.



Aquí algunas maneras de construir la auto-estima de los niños.

- Deje saber a los niños que usted les ama, aún cuando éstos toman decisiones que a usted no le gustan.
- Describa y elogie los esfuerzos de cada día de su hijo. Por ejemplo, usted puede decir, “Thomas, yo he notado que tu has puesto los crayones en su lugar cuando terminaste de dibujar. ¡Tu eres muy útil!”.
- Enseña a los niños pequeños y en edad pre-escolar a hacer tareas simples rutinarias y quehaceres. Cómo recoger los juguetes, sacudir los muebles, ó poner agua a las plantas. Dales las gracias por ayudarlo.
- Dele opciones cuando usted pueda. Haga elecciones específicas apropiadas a la edad. (¿Te gustaria leer libros o escuchar música antes de ir a dormir?)
- No resuelva todos los problemas por el niño. Animarlos a pensar en sus propias soluciones. (Usted puede decir, “Te sientes nervioso por bajar el tobogán. ¿Cual es otra manera diferente de bajar?”.)