



## *What the Experts Say*

# SELF-ESTEEM

### WHY IT IS IMPORTANT

Self-esteem is confidence in your own abilities and worth. High self-esteem helps children learn new skills and build relationships. On the other hand, low self-esteem can prevent children from learning or making friends. You can build children's self-esteem by encouraging positive relationships in your program.



### WHAT YOU CAN DO

The foundation for children's self-esteem is supportive, caring relationships, especially with adults. Build self-esteem in your program, and teach families to do the same at home.

- **Provide unconditional love.** Let children know you love them, even when they make choices you don't like.
- **Notice and comment on each child's efforts and contributions.** For example, you could say, "Thomas, I noticed you put the crayons away when your drawing was done. You are so helpful!" or, "Lindsey, you make us all smile when you sing. What would we do without you in music time?" When children try new things, commend them for it, even if their attempt didn't work. ("I'm so impressed you are using a fork! Keep practicing!")
- **Give children choices.** Keep the choices specific and age-appropriate. (Would you like to wear pants or a dress today? Would you like to read books or listen to music before bedtime?) This gives children gives children a sense of control.
- **Teach toddlers and preschoolers to do simple routine tasks.** Children often enjoy helping with "grown-up" chores, like dusting the furniture, watering plants, or setting the table. After they have practiced with you several times, let them try a task on their own. Be very specific. Instead of saying, "Clean up this room," you can say, "Please pick up the books on the floor and place them on the bookshelf." It's okay if they don't do it just right. Thank them for helping!
- **Offer corrections related to effort and actions.** When a child makes a mistake or misbehaves, avoid name-calling and negative comments about the child. Instead, talk calmly about the behavior. For example, an adult could say, "Keep hands in your lap. Pinching hurts other children," instead of, "You're being a brat!"

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



Give children simple tasks and chores to help build self-esteem.



- **Encourage children to solve problems.** Don't solve every problem for a child. Teach them to think of solutions. (You could say, "You feel nervous about going down the slide. What is a different way to climb down?" Or, "You both want to play with the same doll. Can you each think of one possible solution?")
- **Change the mood when children put themselves down.** In preschool children become more aware of other people's opinions or achievements. They may start to express disappointment in themselves. When that happens, point out the positive. Give hugs and smiles. Spend time talking and playing together.
- **Encourage involvement in supportive groups.** Children who feel a sense of belonging to a group are more likely to have high self-esteem. Set up group activities during child care hours, and encourage families to get involved in children's church activities or community play groups.

### WHAT THE EXPERTS SAY

Self-esteem determines whether you feel capable, productive, and worthy of someone else's love. It is different from selfishness because it is grounded in honesty, integrity, and care for others.

Adults need to be aware of the way they interact with babies and young children. They influence whether a child starts out with high or low self-esteem. Adults build self-esteem by showing appreciation for children and their efforts and by modeling optimistic, self-confident attitudes.

Children under the age of 4 typically think they can do more than they are capable of. Toddlerhood is a common time for conflicts between parents who are thinking of safety and toddlers who say, "I can do it myself." This is a good time for parents to remind themselves that a toddler's sense of capability is a positive thing. Instead of fighting, adults can negotiate ways to let the child be independent while maintaining safety.

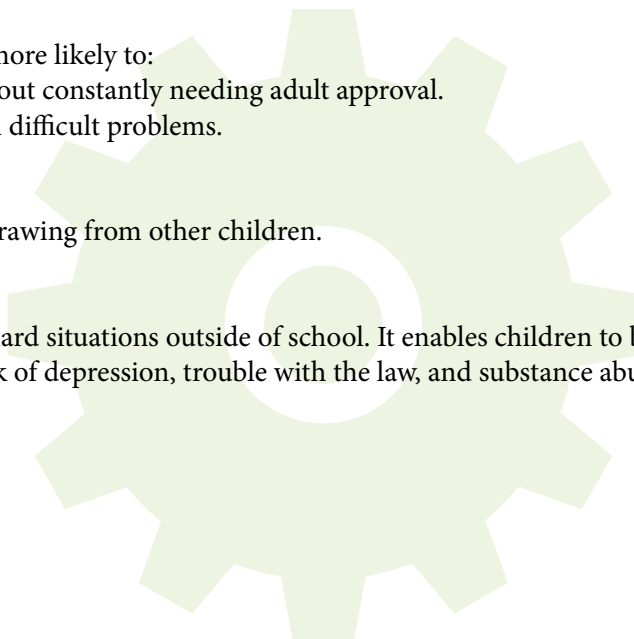
Between the ages of 4 and 8, children become more aware of praise and criticism from their peers and teachers. In this stage, children's self-esteem tends to dip as they reassess their own skills in relation to their peers. That's why it's so important to work on children's self-esteem before they start school. A healthy foundation helps them handle this transition.

At school, children with high self-esteem are more likely to:

- Find satisfaction in their own efforts without constantly needing adult approval.
- Try challenging tasks, and persist through difficult problems.
- Ask for help when they need it.
- Have good social skills and friends.
- Avoid acting out to get attention or withdrawing from other children.
- Feel sick less often.

High self-esteem also protects children from hard situations outside of school. It enables children to bounce back from family hardships and lowers the risk of depression, trouble with the law, and substance abuse as they grow up.

At school,  
children with  
high self-esteem  
are more likely  
to work hard at  
challenging tasks.



### REFERENCIAS

- Hosogi, M., Okada, A., Fujii, C., Noguchi, K., & Watanabe, K. (2012, March 20). Importance and usefulness of evaluating self-esteem in children. *BioPsychoSocial Medicine*. BioMed Central. <https://doi.org/10.1186/1751-0759-6-9>
- Jacobsen T, Edelstein W, Hofmann V. A longitudinal study of the relation between representations of attachment in childhood and cognitive functioning in childhood and adolescence. *Dev Psychol*. 1994;30:112-124.
- Landy S. Laying a foundation for positive self-esteem. In: *Pathways to Competence: Encouraging Healthy Social and Emotional Development in Young Children*. Baltimore, MD: Paul H. Brookes Publishing, Co.; 2002:367-414.
- Orth, U., Erol, R. Y., & Luciano, E. C. (2018). Development of self-esteem from age 4 to 94 Years: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 144(10), 1045–1080. <https://doi.org/10.1037/bul0000161>
- Palosaari U, Aro H, Laippala P. Parental divorce and depression in young adulthood: Adolescents' closeness to parents and self-esteem as mediating factor. *Acta Psychiatr Scand*. 1996;93:20-26.
- Reese, E., Bird, A., & Tripp, G. (2007). Children's self-esteem and moral self: Links to parent-child conversations regarding emotion. *Social Development*, 16(3), 460–478. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00393.x>
- Verschueren K, Marcoen A, Schoefs V. The internal working model of the self, attachment, and competence in five-year-olds. *Child Dev*. 1996;67:2493-2511.

Original Authors: Teri Patrick, Patti Bokony  
2020 Revision Authors: Melanie Chapin-Critz, Robyn Rektor





## Lo que dicen los expertos

# AUTO-ESTIMA

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Auto-estima es confianza en tus propias habilidades y cuanto vale. Alta auto-estima ayuda a los niños a aprender nuevas habilidades y a construir relaciones. En la otra mano, baja auto-estima puede prevenir a los niños que aprendan o hagan amigos. Usted puede desarrollar la autoestima de los niños al fomentar relaciones positivas en su programa.



### QUE PUEDE USTED HACER

La fundación para la auto-estima de los niños es relaciones de apoyo y cariño, especialmente de los adultos. Construya auto-estima en su programa y enseñe a las familias a hacer lo mismo en casa.

- **Provea amor incondicional.** Haga saber a los niños que usted los ama, aún cuando ellos toman decisiones que a usted no le gustan.
- **Note y comente en los esfuerzos y contribuciones de que cada niño.** Por ejemplo, usted puede decir, “Thomas, yo he notado que tu has puesto los crayones en su lugar cuando terminaste de dibujar. ¡Tú eres de mucha ayuda!”, ó, “Adella, tu nos haces sonreír a todos cuando tú cantas. ¿Qué haríamos sin ti en la clase de música?”. Cuando los niños tratan nuevas cosas, felicítalos por ello, incluso cuando su intento no ha funcionado. (“¡Yo estoy impresionada que tu estas usando el tenedor! ¡Sigue practicando!”)
- **Dé opciones a los niños.** Mantenga las opciones específicas y apropiadas para la edad. (¿Te gustaría vestir pantalón ó vestido el día de hoy? ¿Te gustaria leer libros ó escuchar música antes de la hora de dormir?) Esto les da a los niños la sensación de que están en control.
- **Enseña a los niños pequeños y de edad pre-escolar a hacer tareas rutinarias simples.** Los niños frecuentemente disfrutan ayudar con las tareas de los “adultos”, como sacudir los muebles, poner agua a las plantas o poner la mesa. Después que han practicado con usted varias veces déjelos tratar de hacer una tarea por sí mismos. Sea específica. En lugar de decir, “Limpia este cuarto”, usted puede decir, “Por favor recoge los libros del piso y ponlos en la estantería”. Está bien si no lo hacen bien. ¡Dé las gracias por ayudar!

Auto-estima  
es confianza  
en tus propias  
habilidades y lo  
que vales.



- **Ofrezca correcciones relacionadas con el esfuerzo y las acciones.** Cuando un niño comete un error o se porta mal, evite llamarlo nombres y comentarios negativos sobre el niño. En lugar, hable calmadamente sobre el comportamiento. Por ejemplo, un adulto puede decir, “Mantén tus manos en tu regazo. Pellizcar lastima a los niños”, en lugar de “¡Tú estás siendo un malcriado!”.
- **Anime a los niños a resolver problemas.** No resuelva todos los problemas por el niño. Enséñeles a pensar en soluciones. (Usted puede decir, “Tú te sientes nervioso por bajar en el tobogán. ¿Cual es una forma diferente de bajar?”, o, “Ustedes dos quieren jugar con la misma muñeca. ¿Puede cada uno de ustedes pensar en una posible solución?”.)
- **Cambia el tono del estado de ánimo cuando los niños se desaniman.** En kinder los niños se vuelven más conscientes de la opinión de otras personas y sus logros. Ellos podrían comenzar a expresar desilusión de ellos mismos. Cuando esto pase, señala lo positivo. Dale abrazos y sonrisas. Pasen tiempo hablando y jugando juntos.
- **Fomente que participen en grupos de apoyo.** Los niños quienes sienten el sentido de que pertenecen a un grupo tienen más posibilidades de tener alta auto-estima. Establezca actividades de grupo durante las horas que él está en la guardería, y anime a las familias a participar en las actividades para los niños en la iglesia o grupos de juegos de la comunidad.

Dé a los niños tareas y quehaceres simples para ayudar a formar auto-estima.



### QUE DICEN LOS EXPERTOS

Auto-estima determina si te sientes capaz, productivo y digno del amor de alguien más. Es diferente de egoísmo porque es basado en honestidad, integridad y cariño de los demás.

Los adultos necesitan ser conscientes de la manera en la que ellos interactúan con los bebés y niños pequeños. Esto influye si un niño comienza con alta auto-estima o baja auto-estima. Los adultos construyen auto-estima al mostrar apreciación por los esfuerzos del niño y al modelar actitudes optimistas y de confianza en sí mismos.

Los niños menores de 4 años de edad típicamente piensan que ellos son capaces de hacer más de lo que en realidad pueden. La infancia es un tiempo común para conflictos entre los padres quienes piensan en la seguridad y los niños quienes dicen, “¡Yo puedo hacerlo solo!”. Este es un buen tiempo para los padres para que se recuerden a sí mismo que el sentido de capacidad es una cosa positiva. En lugar de pelear, los adultos pueden negociar maneras para dejar al niño a ser independiente y al mismo tiempo mantener su seguridad.

Entre las edades de 4 a 8, los niños se vuelven más conscientes de elogios y críticas de sus compañeros y maestros. En esta etapa, la auto-estima de los niños tiende a disminuir a medida que ellos re-evalúan sus propias habilidades en relación con las de sus compañeros. Es por eso que es tan importante trabajar en la auto-estima de los niños antes de comenzar la escuela. Una fundación saludable les ayuda a manejar esta transición.

En la escuela, los niños con alta auto-estima tienen más probabilidades de que trabajen duro en tareas difíciles.



En la escuela, los niños con alta auto-estima tienen más probabilidades de:

- Encontrar satisfacción en sus propios esfuerzos sin la necesidad constante de la aprobación de un adulto.
- Tratar tareas desafiantes y persistir a través de problemas difíciles.
- Pedir ayuda cuando la necesitan.
- Tener buenas habilidades sociales y amigos.
- Evitan actuar mal para llamar la atención o alejarse de otros niños.
- Sentirse enfermos con menos frecuencia.

Alta auto-estima también protege a los niños de situaciones difíciles fuera de la escuela. Permite que los niños se recuperen de dificultades familiares y reduce el riesgo de depresión, problemas con la ley y abuso de sustancias mientras crecen.

### REFERENCIAS

- Hosogi, M., Okada, A., Fujii, C., Noguchi, K., & Watanabe, K. (2012, March 20). Importance and usefulness of evaluating self-esteem in children. *BioPsychoSocial Medicine*. BioMed Central. <https://doi.org/10.1186/1751-0759-6-9>
- Jacobsen T, Edelstein W, Hofmann V. A longitudinal study of the relation between representations of attachment in childhood and cognitive functioning in childhood and adolescence. *Dev Psychol*. 1994;30:112-124.
- Landy S. Laying a foundation for positive self-esteem. In: *Pathways to Competence: Encouraging Healthy Social and Emotional Development in Young Children*. Baltimore, MD: Paul H. Brookes Publishing, Co.; 2002:367-414.
- Orth, U., Erol, R. Y., & Luciano, E. C. (2018). Development of self-esteem from age 4 to 94 Years: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 144(10), 1045–1080. <https://doi.org/10.1037/bul0000161>
- Palosaari U, Aro H, Laippala P. Parental divorce and depression in young adulthood: Adolescents' closeness to parents and self-esteem as mediating factor. *Acta Psychiatr Scand*. 1996;93:20-26.
- Reese, E., Bird, A., & Tripp, G. (2007). Children's self-esteem and moral self: Links to parent-child conversations regarding emotion. *Social Development*, 16(3), 460–478. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007>.
- Verschueren K, Marcoen A, Schoefs V. The internal working model of the self, attachment, and competence in five-year-olds. *Child Dev*. 1996;67:2493-2511.

Autores originales: Teri Patrick, Patti Bokony

Autores de revisión 2020: Robyn Rektor, Melanie Chapin-Critz