

Qué debemos hacer:

- Aceptar y querer a tu hijo/a tal como es (con sus virtudes y sus fallos)
- Observa a tu hijo, y elogia sus éxitos y cuando se esfuerzan por hacer bien las cosas (aunque no lleguen a conseguirlo).
- Es mejor decirle a los niños que cosas deben hacer en lugar de lo que no deben hacer.
- Realizar críticas constructivas: enseñarle a aprender de sus errores.
- Mostrar una buena autoestima en casa.
- Dejar que tomen sus propias decisiones (adecuadas a cada edad) y que participen en la toma de decisiones de la familia aceptando sus consecuencias.
- Dejar que cometan errores. Todos (incluso los adultos) cometemos errores.
- Establece límites y pautas de comportamiento claros.
- En lo posible, trata de ignorar a los niños cuando tengan rabietas o cuando se comporten mal.
- Responde con cariño cuando los niños se portan bien.
- Dar pequeñas responsabilidades (acordes con su edad).
- Cuando se porte mal, critica su conducta, no al niño completo (no etiquetes o insultes al niño).
- Muestra apoyo incondicional positivo: hazle ver a tu hijo que pase lo que pase, o sea como sea lo vas querer de todas formas.

Sección de anécdotas

- ◆ Abierta plaza de matrícula para nuevos/as alumnos/as (hasta el 2 de Marzo de 2015)
- ◆ El día 29 de enero celebramos el día de la Paz.
- ◆ Hemos cambiado de página web a la siguiente dirección:

<http://cipsanbernabe.centros.castillalamancha.es>

Los mejores alumnos del mes han sido...

El 3 y 4 años: Álvaro Muñoz y David Cortes	3º de EP: Diego Martínez
El 5 años: Jehissel Zoed	4º de EP: Gabriel Carpio
1º de EP: Evelina Vladuca	5º de EP: Marcos Pobre
2º de EP: Nikola Stamislavov	6º de EP: Joel Martínez

Y la mejor clase... 6º de EP



¡ENHORABUENA!

C.P. SAN BERNABÉ - TRNUEQUE

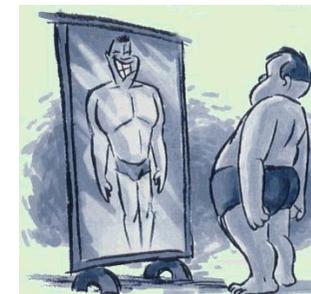
CURSO 2014-15

BOLETÍN PARA LAS FAMILIAS ENERO

El boletín de este mes lo vamos a dedicar a la autoestima: qué es y cómo podemos fomentarla en nuestros/as hijos/as.

¿Qué es la autoestima?

Todas las personas tenemos una imagen de nosotros mismos, que está formada por las distintas ideas y percepciones que tenemos (pienso que soy bueno en esto, y no en esto otro, soy más o menos guapo/a o feo/a, suelo caer bien/mal a los demás, soy listo/torpe, etc.).



Hacemos de esa imagen que tenemos de nosotros mismos, es decir, si nos gustamos a nosotros mismos o no.

¿Qué tipos de autoestima existen?

- Autoestima baja: Realizamos una valoración general negativa de nosotros mismos. En general, no nos gustamos (soy feo, torpe, se me dan bien pocas cosas, los demás son más listos que yo, ...)
- Autoestima ajustada: Realizamos una valoración ajustada, realista y equilibrada de nosotros mismos (soy consciente de mis cosas buenas, también de las que no se me

dan tan bien, pero las acepto y muchas sé que puedo cambiarlas)

- Autoestima alta inflada: Realizamos una valoración exageradamente alta de nosotros mismos, pero que no se ajusta a la realidad (Soy el mejor en todo, no acepto críticas porque rara vez me equivoco, los demás son peores que yo, ...).

Como en casi todo, no hay una frontera clara en estos tipos de autoestima, ya que depende del momento de nuestra vida en la que nos encontremos y del tipo de capacidades que estemos valorando en ese momento. Así en ocasiones nos situaremos más en un lado que en otro. Sin embargo, debemos tender a desarrollar una autoestima general y más o menos constante que sea alta, ajustada a la realidad y equilibrada, y evitar caer en los dos extremos, totalmente perjudiciales para el desarrollo afectivo y social de los hijos/as.

Características de los niños con baja autoestima:

- Participan menos en clase y en otras actividades sociales
- Les cuesta expresar sus ideas y opiniones
- Se dejan "pisar" por los demás (no expresan lo que les molesta o lo hacen de forma inadecuada: rabietas, violencia)
- Están más tristes, e incluso pueden mostrar síntomas de depresión.
- Les cuesta aceptar las críticas
- Piensan que no pueden cambiar
- No intentan realizar cosas nuevas ("para qué, si no voy a ser capaz")
- Piensan que son feos, ignorantes, torpes...

- Tienen más dificultades para relacionarse y hacer amigos.
- Tienen miedo a lo nuevo
- Son pesimistas
- Peligros: aislamiento, depresión, ansiedad, fracaso en los estudios ...



Características de los niños con una autoestima excesivamente alta:

- Tienen un excesivo aprecio a sí mismo
- Suelen ser egoístas
- Desprecian a los demás: piensan que los demás están por debajo.
- Pueden ser agresivos al defender sus posturas
- Tienen dificultades para hacer amistades: los demás los rechaza ("el pedante", "el chulín", "el resabidillo", ...).
- Creen que son capaces de hacer de todo y bien.
- Piensan que nunca se equivocan: son los demás los que pueden estar equivocados.
- Son extremadamente optimistas
- Creen que se merecen todo más que los demás
- Peligros: rechazo social, frustración (al darse cuenta de que no son capaces de algo), distorsión de la realidad, etc.

Características de los niños con una autoestima adecuada:

- Hacen amigos fácilmente.
- Se muestran más seguros de sí mismos y maduros

- Participan e intervienen más en la clase
- Preguntan cuando no saben algo
- Se muestran más contentos y entusiasmados
- Son creativos y exponen sin miedos sus propias ideas y opiniones
- Son cooperativos y siguen las reglas del juego.
- Reconocen cuando se equivocan. Aceptan bien las críticas
- Tienen más facilidad para comunicarse
- Reivindican lo que creen justo de forma adecuada (dialogando)
- Asumen responsabilidades.
- Son más equilibrados en el ámbito afectivo y social

La familia es lo más importante para los niños, por lo que juega un papel fundamental en el desarrollo de la autoestima del niño, hasta tal punto que el desarrollo equilibrado del niño depende en gran medida de las relaciones que se establezcan en casa.

Qué debemos evitar:

- Etiquetar o insultar al niño: "Eres tonto, un desastre, malo, siempre ha sido un trasto, es como su abuelo ..."
- Realizar críticas destructivas: buscan más hacer daño que intentar enseñar al niño a aprender de sus errores.
- Tratarle siempre como a un bebé: hacerle todo e impedir que madure.
- Mostrar baja autoestima en casa (padres deprimidos o con autoestima baja, ...)
- Mostrar que tienes demasiadas expectativas para el niño o muy pocas.
- Gritarle demasiado o criticarle mucho, sobre todo delante de los demás.
- Sobreproteger al niño
- Mostrar falta de interés por lo que dice o hace.