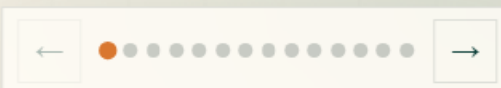


COLEGIO · ORIENTACIÓN FAMILIAR

Cultivar la autoestima

Una conversación para acompañar el crecimiento emocional de nuestros hijos e hijas.

Presentación para padres y madres

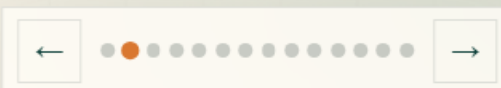


PARA ESTA SESIÓN

Qué queremos lograr juntos

Una mirada compartida entre casa y colegio, con herramientas concretas.

- **Comprender** qué es la autoestima y cómo se forma.
- **Reconocer** señales de bienestar y de alerta.
- **Practicar** formas de acompañar desde el hogar.
- **Alinear** el trabajo de la familia y de la escuela.



¿Qué es la autoestima?

Atreverse a intentar y a aprender

IMPACTO EN LA INFANCIA

Por qué importa tanto

La autoestima influye en cómo el niño o la niña se relaciona, aprende y afronta los desafíos.

- Facilita el aprendizaje y la perseverancia.
- Mejora las relaciones con compañeros y docentes.
- Ayuda a gestionar la frustración y el error.
- Protege frente a la ansiedad y la exclusión.

Cómo se construye

Vínculo	Sentirse querido de forma incondicional.
----------------	--

Autonomía Tomar decisiones pequeñas y asumir retos.

Reconocimiento Ser valorado por el esfuerzo y por quién es.

OBSERVAR CON CARIÑO

Señales de autoestima saludable

No significa que nunca dude: significa que puede recuperarse y pedir ayuda.

- Se atreve a probar cosas nuevas.
- Acepta el error sin hundirse.
- Habla de sí con respeto.
- Mantiene amistades y pide apoyo cuando lo necesita.
- Disfruta de logros propios y de los demás.



CUÁNDO PRESTAR MÁS ATENCIÓN

Señales de alerta

Una señal aislada no define nada; sí importa el patrón sostenido en el tiempo.

- Frases frecuentes: “no sirvo”, “todo me sale mal”.
- Evitar retos por miedo a equivocarse.
- Compararse de forma dolorosa con otros.
- Aislarse o depender en exceso de la aprobación.
- Cambios fuertes de humor ante críticas leves.

EL HOGAR COMO BASE

El rol de la familia

Los adultos somos el espejo principal: el niño aprende a mirarse como lo miramos nosotros.

- **Seguridad:** límites claros con calidez.
- **Presencia:** tiempo de calidad, no solo de control.
- **Escucha:** validar emociones sin minimizarlas.
- **Modelo:** cómo hablamos de nosotros también enseña.

GUÍA RÁPIDA

Qué sí ayuda... y qué no

Sí ayuda

Elogiar el esfuerzo y la estrategia

Permitir errores sin ridiculizar

Dar responsabilidades reales

Celebrar avances pequeños

No ayuda

Comparar con hermanos o compañeros

Etiquetar: "eres vago", "eres torpe"

Sobreproteger o exigir la perfección

Elogiar solo el resultado o la nota

Estrategias prácticas

Ritual de conversación

Tareas con sentido

Error como aprendizaje

Espacio sin pantallas

LENGUAJE QUE CONSTRUYE

Frases que fortalecen

Las palabras que escuchan se convierten en la voz interior con la que se hablan.

- “Te quiero por quien eres, no solo por lo que logras.”
- “Veo el esfuerzo que estás poniendo.”
- “Equivocarse forma parte de aprender.”
- “Puedes pedirme ayuda y seguimos juntos.”
- “Tu opinión también importa en esta familia.”

ALIANZA EDUCATIVA

Escuela y familia, de la mano

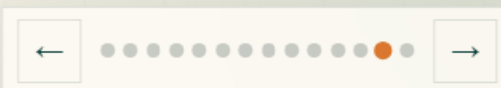
Cuando el mensaje es coherente en ambos espacios, el niño se siente más seguro.

- Compartir avances y dificultades con respeto.
- Acordar expectativas realistas según la edad.
- Evitar hablar mal del colegio o de casa delante del niño.
- Pedir orientación a tutores o psicopedagogía si hace falta.

PARA LLEVAR A CASA

La autoestima se cultiva con presencia, paciencia y confianza.

No se trata de criar hijos perfectos, sino de acompañar personas que se sientan capaces de crecer.



CIERRE

Gracias por acompañarnos

Abrimos el espacio a sus preguntas, experiencias y reflexiones.

Orientación familiar · Colegio

