

# ¿En qué soy bueno?

*La autoestima es sentirse bien con ti mismo la mayor parte del tiempo.*

## Lo que sabemos:

**Los niños** se comparan con otros niños de su edad y notan las diferencias. Hable sobre lo que ellos pueden notar. Por ejemplo, puede decir “A veces parece que se te hace difícil leer en voz alta. Estoy seguro de que ves a niños en la escuela que leen fácilmente, incluso cuando piensas que no son más inteligentes que tú.” Esto abre la puerta para que su hija (o) hable sobre el tema. También puede alentar a su hija(o) y hablar sobre las cosas que sabe hacer bien o de manera “inteligente.”

Los padres juegan un papel muy importante para ayudar a los niños a desarrollar la autoestima. Los padres son la primera voz positiva que los niños escuchan. Para desarrollar la autoestima de sus hijos, ayúdelos a ver qué habilidades o actividades hace bien.



**Los niños** necesitan hablar sobre las cosas que saben hacer bien y las cosas que le parecen difíciles. Una buena manera de hablar sobre las habilidades que su hija (o) no domina es dar ejemplos de los miembros de la familia. Por ejemplo, tal vez mamá siempre pierde las llaves del carro. O el abuelo no es paciente. Hablar de esos tipos de ejemplos de su familia es una excelente manera de hablar sobre fortalezas y debilidades.

## Intente esto:

Descargue Search Institute's [Talk About It Cards](#). El recurso gratuito ayuda a los niños a ver que hay muchas formas de aprender y a identificar sus puntos fuertes. También ayuda a los niños a ver que pueden practicar las habilidades que les parecen difíciles y mejorarlas con el tiempo.

## Para divertirse:

Lea el libro “The Dot” (El punto) de Peter H. Reynolds. Este libro se trata de una niña llamada Vashti que cree que no puede dibujar. Pero ella supera sus dudas y continúa inspirando a otros. A los niños puede tomarles un poco de tiempo descubrir en qué son buenos o qué cosas les gusta hacer. Ayude a su hija(o) a explorar esas fortalezas y bríndele el tiempo que necesita para hacerlo. Encontrar y explorar su pasión puede fortalecer la autoestima de los niños.