

Guía de Trabajo N° 2: Construyendo una Autoestima Sana y Segura en Casa

Estimados apoderados:

En esta segunda guía profundizaremos en un pilar esencial para el desarrollo emocional y el aprendizaje de sus hijos de primero básico: **la autoestima infantil**.

La autoestima no significa creer que uno es perfecto, sino aceptarse tal como es, reconociendo tanto las fortalezas como las áreas que se pueden mejorar. Es el conjunto de creencias y valoraciones que sus hijos construyen sobre sí mismos basándose en sus experiencias cotidianas. La ciencia nos indica que el "sentido del yo" de un niño se forma a través de los ojos de sus padres y cuidadores desde la infancia temprana.

Una autoestima saludable es fundamental en esta etapa escolar, ya que mejora su estado emocional, potencia su desarrollo cognitivo y les permite relacionarse de manera sana con sus compañeros. Por el contrario, actitudes muy comunes en la crianza, como las comparaciones con otros niños o la sobreprotección (que les envía el mensaje silencioso de que no son capaces de hacer las cosas solos), pueden desencadenar una baja autoestima y mucha inseguridad. Asimismo, el uso de etiquetas, tanto negativas ("eres torpe") como positivas ("eres un genio"), resulta perjudicial porque encasilla la identidad del niño en lugar de evaluar su comportamiento.

Para brindarles un entorno de aceptación incondicional y darles herramientas para que confíen en su propio potencial, les proponemos realizar las siguientes **dos actividades prácticas** esta semana:

Actividad 1: Reconocer el esfuerzo, no solo el resultado

Objetivo: Ayudar a los niños a manejar mejor las frustraciones, entender que el error es parte natural del aprendizaje y fortalecer su motivación. **Cómo hacerlo:**

1. Durante esta semana, presten atención a las tareas escolares o de la vida diaria que le exijan un esfuerzo extra a su hijo (como intentar leer una frase, armar un rompecabezas o abrocharse un botón).
2. Eviten elogiar únicamente cuando el resultado sea perfecto y dejen de lado exageraciones vacías.
3. En su lugar, valoren la perseverancia y el compromiso que el niño pone en la tarea. Utilicen frases específicas que reflejen una imagen positiva de su esfuerzo: *"Me encanta cómo te esforzaste en hacer esa letra"*, *"Veo que lo intentaste muchas veces, ¡hiciste un gran esfuerzo!"* o *"Confío en ti"*.
4. Si se equivocan, corrijan desde el cariño y el respeto. Ofrezcan alternativas de cómo hacerlo mejor en lugar de hacer la tarea por ellos o usar regaños humillantes.



Actividad 2: El poder de las pequeñas responsabilidades y decisiones

Objetivo: Fomentar la autonomía, la independencia emocional y la confianza en sus propias capacidades.

Cómo hacerlo:

1. Elijan, en conjunto, pequeñas responsabilidades en el hogar que sean adecuadas para su edad (alrededor de 6 años). Por ejemplo, ayudar a poner la mesa, guardar sus juguetes en un lugar específico o preparar su mochila.
2. Permitan también que el niño tome pequeñas decisiones cotidianas controladas, como elegir la ropa que se pondrá el fin de semana o decidir con qué jugar en su tiempo libre.
3. Eviten sobreprotegerlos. Vigilar a los niños a cada momento genera "niños burbuja" que no aprenden a desarrollarse de forma constante. Supervisen desde una distancia prudente, demostrándoles que confían en que pueden lograr lo que se proponen.

Recuerden que el amor incondicional es la base de todo este proceso: sus hijos necesitan sentir profunda y diariamente que son amados simplemente por ser quienes son, y no por las calificaciones que obtienen o los logros que alcanzan.

¡HASTA LA PRÓXIMA!