
The Parent's Page: Positive Parenting

Your Child and Self-Esteem

Self-esteem is key to your child's personality and will play a role in the kind of life your child will live. Your child's ability and willingness to try new tasks and to explore new things is very much based on how your child feels about them self and what they are capable of doing. Because of this, parents need to have a solid understanding of what self-esteem is and how to nurture a healthy self-esteem in their children!

What is Self-Esteem?

According to KidsHealth.org, self-esteem is defined as your child's *feeling of being capable while also feeling loved*. This sense of confidence begins to develop in infancy through your child's relationship with you and other people in their life, as well as, in their attempts to master new tasks and situations. A "healthy" sense of self-esteem is found in the balance between your child's sense of achievement and the feeling that they will be loved despite what they can or cannot do. Once your child reaches adulthood, it will be very difficult to change how they see and define them self so working with your child while they explore everything around them in early childhood is very important!

Things You Can Do

Praise the effort. No one can do everything. Often your child will try something and discover that they don't like to do it or that they cannot do it. Those are very valuable discoveries for your child to make! Also, even though they may not achieve what they wanted to, there may be something they did accomplish in the process which will help with other accomplishments.

Be a Role Model

Of all of the people who will have an impact on your child and their life, you will have the strongest and most lasting one. The feelings you express about yourself, the way you treat yourself and present yourself will all be adapted by your child. Developing a positive self-esteem for yourself will help your child develop one as well!

Give Hugs!

Show your child that you love them and tell them that you are proud of them often!

Analyze and Be Accurate

When you see your child responding to a difficult situation, analyze what they are doing and discuss the things they did that were appropriate; saying something like, "Using your words when you were angry with your friend was so much better than hitting or yelling!"

Also, analyze what your child is saying. If they are making statements like "I'm ugly," or "I can't do anything," identify that thought and tell them that it is not true! This helps them to be more realistic in the standards and ideals they set for themselves.

Keep Home Safe and Loving

According to KidsHealth.org, children who don't feel safe at home or are abused feel they have no control over their environment and develop a poor self-esteem.

Get Involved

Seek out activities where your child will need to learn to cooperate with others rather than compete. Volunteering can build self-esteem as well as help you and your community to grow!

The Parent's Page: Positive Parenting

Su hijo y Autoestima

La autoestima es clave a la personalidad de su hijo y jugará un papel importante en el tipo de vida que su hijo va a vivir. Capacidad y voluntad para intentar nuevas tareas y explorar cosas nuevas de su hijo se basa en gran medida de cómo se siente su hijo acerca de ellos mismo y lo que son capaces de hacer. ¡Debido a esto, los padres deben tener una sólida comprensión de lo que la autoestima es y cómo nutrir una sana autoestima en sus hijos!

¿Cuál es la Autoestima?

Según KidsHealth.org, la autoestima se define como la sensación de ser capaz al mismo tiempo sentirse amado de su hijo. Este sentido de la confianza comienza a desarrollarse en la infancia a través de la relación de su hijo con usted y otras personas en su vida, así como en sus intentos de dominar nuevas tareas y situaciones. Un sentido "saludable" de la autoestima se encuentra en el equilibrio entre el sentido de su hijo de logro y su sensación de que serán amados a pesar de lo que pueden o no pueden hacer. Una vez que su hijo llegue a la edad adulta, que será muy difícil cambiar la forma en que ven y los define auto así que trabajar con su hijo mientras exploran todo alrededor de ellos en la primera infancia es muy importante!

Cosas que puedes hacer

Alabado sea el esfuerzo. Nadie puede hacerlo todo. A menudo, su hijo intentará algo y descubrir que no les gusta hacerlo o que no puede hacerlo. ¡Esos son descubrimientos muy valiosos para su hijo para hacer! Además, a pesar de que no pueden conseguir lo que querían, puede haber algo que ellos logren en el proceso que le ayudará con otros logros.

Sea un modelo

De todas las personas que van a tener un impacto en su hijo y de su vida, usted tendrá el más fuerte y más duradera. Los sentimientos que expresas acerca de ti mismo, la forma en que trata a sí mismo ya presentas todos serán adaptados por su hijo. ¡El desarrollo de una autoestima positiva para usted mismo le ayudará a su hijo a desarrollar uno también!

Dar abrazos

¡Muéstrole a su hijo que usted los ama y les dice que se siente orgulloso de ellos a menudo!

Analizar y ser exacta

Cuando usted ve a su niño en respuesta a una situación difícil, analizar lo que están haciendo y discutir las cosas que hicieron que fuera apropiado; diciendo algo como "¡Usando sus palabras cuando estabas enojado con su amigo era mucho mejor que golpear o gritar!"

También, analizar lo que su hijo está diciendo. Si ellos están haciendo declaraciones como "Yo soy feo", o "yo no puedo hacer nada", identificar que el pensamiento y decirles que no es cierto! Esto les ayuda a ser más realista en las normas e ideales que establecen para ellos mismo.

Mantenga hogar seguro y amoroso

Según KidsHealth.org, los niños que no se sienten seguros en casa o son abusadas sienten que no tienen control sobre su entorno y desarrollan una autoestima pobre.

Involúcrate

Busca a actividades en las que su hijo tendrá que aprender a cooperar con los demás en lugar de competir. ¡El voluntariado puede desarrollar su autoestima, así como ayudarlo a usted ya su comunidad a crecer!