



Ministerio de
Desarrollo
Social y
Familia

Gobierno de Chile

Cleft

Infografía de **Atención Integral** en FLAP

Desarrollo de la autoestima

en niñas, niños y adolescentes



La *autoestima* es la apreciación que tiene cada persona de sí misma. Esta se desarrolla durante todo nuestro ciclo vital, pero es en la etapa de la niñez y adolescencia dónde se establecerán las bases para toda la vida.



La *autoestima es dinámica*, pues a través del tiempo puede fortalecerse o languidecer.

Una *autoestima fortalecida* se relaciona con niñas, niños y adolescentes con autonomía, optimismo y creatividad, que piden ayuda y que reconocen sus propios errores con mayor facilidad.

En cambio, una *autoestima debilitada* se asocia a comportamientos más inseguros, indecisos, poco creativos y a sentimientos de culpa y miedo.

Madres, padres y cuidadoras(es) tienen un importante rol en la formación de la autoestima, pues cada una de sus acciones y palabras tendrán el poder de influir en las niñas, niños, y adolescentes.

Recomendaciones:

- **Reconocer sus logros y cualidades**, siendo específico y hablando con la verdad.
- **Fomentar sus intereses y habilidades**, estando pendiente de las actividades que le gustan, que le diviertan o en las que destaca.



- **No exigirles perfección**. Necesita saber que incluso si se equivoca o no hace algo "bien", será aceptada/o y querida/o, tal y como es.
- **Ver sus debilidades como una oportunidad**, viéndolos como aspectos que se pueden mejorar y no como características definitivas de su personalidad.
- **Dar la oportunidad para afrontar el fracaso**. Es recomendado no excluirla/o de actividades que les sean difíciles de realizar, sino ayudarla/o a aprender a afrontarlas.
- **Tratar con respeto cotidianamente**, diciéndole "por favor", "gracias", "permiso".
- **Escuchar con atención y contestar de manera honesta**. Así sabrá que su voz y sus opiniones son importantes.

- **Estimular a que tomen sus propias decisiones**, por ejemplo en cuánto a los juegos o actividades deportivas a realizar, la ropa que se pondrá o comprará, si quiere salir o quedarse en casa, entre otras. Es necesario siempre considerar su edad y madurez, así como incentivar la reflexión y buscar acuerdos si es necesario.
- **Entregar responsabilidades**, como tareas diarias para realizar en casa, así le haremos saber que confiamos en sus capacidades y que reconocemos su aporte como algo valioso.
- **No comparar con otros familiares o compañeras/os**, sino incentivarla/o a mirar y valorar sus logros en comparación consigo misma/o.



Si sientes que el niño, niña o adolescente necesita ayuda profesional, o si tú necesitas apoyo para saber cómo apoyarla/o con este u otros temas, solicita orientación en su establecimiento educacional, en tu CESFAM o en Fono Infancia 800 200 818/ fonoinfancia.cl.

Referencias:

- Duclos G., Laporte D. y Ross J. (2003). Escuela para padres. Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes (1ª edición). México: Lectorum.
- Mejía Estrada, A., Pastrana Chávez, J., Mejía Sánchez, J. (2011). La autoestima, factor fundamental para el desarrollo de la autonomía personal y profesional. XII Congreso Internacional de Teoría de la Educación, Univ. de Barcelona, España. Recuperado de: <https://nanopdf.com/download/la-autoestima-factor-fundamental-para-el-desarrollo.pdf>
- Mora Gutierrez, A. (2018). El desarrollo y fortalecimiento de la autoestima desde la infancia y la educación infantil (Tesis de grado, Universidad de los Llanos, Colombia). Recuperado de: <https://repositorio.unillanos.edu.co/handle/001/1494>

Participantes:

Valentina Arancibia Carfilaf, Hospital Exequiel González Cortés, Cleft ONG.
Scarlette Norambuena, Hospital Exequiel González Cortés, Cleft ONG.
Javiera Cornejo Fariás, Hospital Exequiel González Cortés, Cleft ONG.
Matías González Jara, Hospital Exequiel González Cortés, Cleft ONG.

Este proyecto es financiado con recursos del "Fondo Chile Compromiso de Todos - Primer Semestre" para el año 2021.

Diseño e Ilustración:
Carlos Ramírez Venegas (Xarlíneas)

