

10 Strategies to Improve Your Child's Self-Esteem

10 Estrategias para mejorar la autoestima de su hijo

**Developed by Ana Pantoja & Kerrie Wood
San Jose State University Social Work Trainees**

**Desarrollado por Ana Pantoja & Kerrie Wood
San José State University de aprendiz Trabajo Social**

Story Time

Hora de Cuentos



What is Self-Esteem?

¿Qué es la autoestima?

The value we place on what we believe to be true about ourselves.



El valor que le damos a lo que creemos que es verdad sobre nosotros mismos.

Self-Esteem Is Important

La autoestima es importante

- How we view ourselves will have an impact on our motivations, attitudes and behaviors
- Self-esteem affects a child's emotional adjustment
- ¿Cómo nos vemos a nosotros mismos tendrán un impacto sobre nuestras motivaciones, actitudes y comportamientos
- La autoestima afecta el ajuste emocional de un niño



Factors that Affect Self-Esteem

Los factores que afectan la auto-estima

- Media Influence - music icons, movie stars, T.V. shows, magazines, etc.
- Peers - classmates and friends
- Parents & Family
- Teachers
- Influencia de los medios-iconos de la música, estrellas de cine, programas de TV, revistas, etc.
- Compañeros-compañeros y amigos
- Padres y Familia
- Maestros

Self-Esteem Activity

Actividad auto estima



10 Strategies to Promote Child Self-Esteem

10 estrategias para promover la auto-estima del niño

1. Encourage areas of competence
Anime a los ámbitos de competencia
2. Promote physical fitness
Promover el buen estado físico
3. Be consistent
Sea consistente
4. Encourage your child often
Anime a su hijo con frecuencia
5. Keep the promises you make
Mantener las promesas que hace



10 Strategies to Promote Child Self-Esteem

10 estrategias para promover la auto-estima del niño

6. Spend time with your child
Pase tiempo con su hijo
7. Choose your words carefully
Elija cuidadosamente sus palabras
8. Encourage positive self-talk
Anime a positiva de sí mismo hablar
9. Display your child's artwork, school work and projects
Mostrar las ilustraciones de su hijo, el trabajo escolar y proyectos
10. Help your child learn from mistakes
Ayude a su niño a aprender de los errores

References

Referencias

Cohen, Cathi. (2000). *Raise Your Child's Social IQ: Stepping Stones to People Skills for Kids*. Washington, DC; Advantage Books.

Sheslow, D. (2008). Developing Your Child's Self-Esteem. KidsHealth from Nemours. Retrieved on 10/21/2010 from kidshealth.org

Zolten, Kristen., & Long, N. (1997). *Children's Self-Esteem*. Center for Effective Parenting. Retrieved on 10/25/2010 from parenting-ed.org.