



Unidad de  
Promoción  
de Hábitos  
Saludables®



Con el asesoramiento de  
fundación  
STAMBOULIAN

Publicaciones Infantiles



# ¿POR QUÉ

ES IMPORTANTE PARA  
LOS NIÑOS TENER  
UNA BUENA AUTOESTIMA?

Cuando un niño adquiere una buena autoestima se siente competente, seguro y valioso.

- Aprende
- Es responsable
- Se comunica

Un niño con baja autoestima:

- Se siente inferior. Se retrae. Es tímido.
- Tiene poca creatividad
- Se aleja de familiares y compañeros



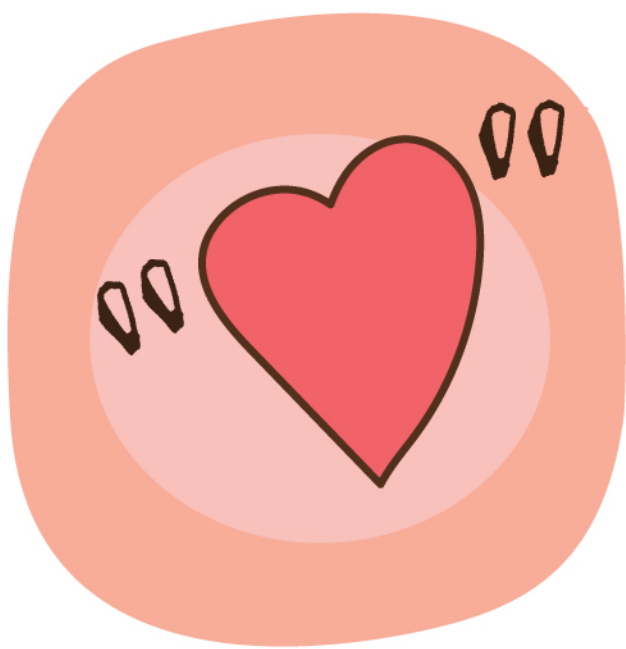
# ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?



## ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

- La autoestima es el aprecio, valor y amor que uno tiene sobre sí mismo.
- Influye en la personalidad, en el comportamiento y en la manera que nos relacionamos con los demás.
- La salud y el bienestar personal dependen, en gran medida, de la manera en que vivimos y nos relacionamos emocionalmente, con nosotros mismos y con nuestro entorno.
- La confianza en uno mismo es algo que nos acompaña toda la vida.

# Claves para fortalecer la autoestima en los niños



## **Cuidar la forma en la que hablamos.**

Tratar a los niños con respeto. Los niños son sensibles a las palabras, al tono de voz y a los gestos. El lenguaje corporal impacta directamente en el área emocional y afectiva.

Podemos verlo cuando nos dirigimos a ellos con voz firme y llamándolos por su nombre completo en vez de usar la forma dulce de su diminutivo. Ellos lo perciben como enojo y falta de amor.



¡OJO! ¡Si un niño se siente desvalorizado por las personas más significativas, aprende a mirarse de la misma manera!

## **Generar un espacio de diálogo.**

Hablar con los niños sobre lo que no salió como esperaban dándoles la posibilidad de que ellos reflexionen.

Escuchar sus preguntas y opiniones. Encontrar un espacio que permita conversar, compartir un juego, la lectura de un cuento. Conectar emocionalmente con los niños, dejando de lado el celular y la televisión.



## **Manejar las frustraciones.**

Enseñar a tolerar, resignar y aceptar que no todo es como uno quiere, que no siempre se gana. No es sano evitarles enfrentar desafíos o resolver los problemas por ellos. Si las cosas no salen, con práctica y esfuerzo se tendrán nuevas oportunidades.



## **Marcar límites.**

Marcar límites ayuda a asumir errores y favorece el crecimiento.

### **Dar responsabilidades.**

Ayuda a madurar. Pueden ser tareas diarias o semanales. Generan confianza en sí mismos.

### **Evitar comparaciones.**

Estimular el interés de mejorarse a sí mismos y no en comparación con otro hermano u otro amigo.

### **Ponerles metas alcanzables.**

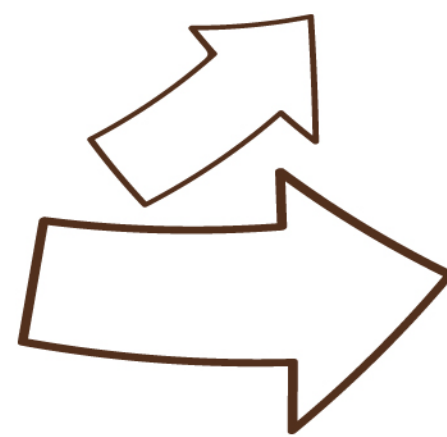
Para ayudar a los niños a crecer y confiar en sus logros, no exigir lo imposible. La meta debe poder ser alcanzable y concreta.

### **Animarlos a buscar nuevos objetivos.**

Incentivar a arriesgar, a vencer la vergüenza y a enfrentar desafíos nuevos .

### **Favorecer los momentos de soledad.**

Desarrollar la capacidad de poder entretenerse solos, a tolerar el aburrimiento. Tratar de que busquen la manera de hacerlo sin el uso de dispositivos electrónicos.





### **Conectar con sus deseos.**

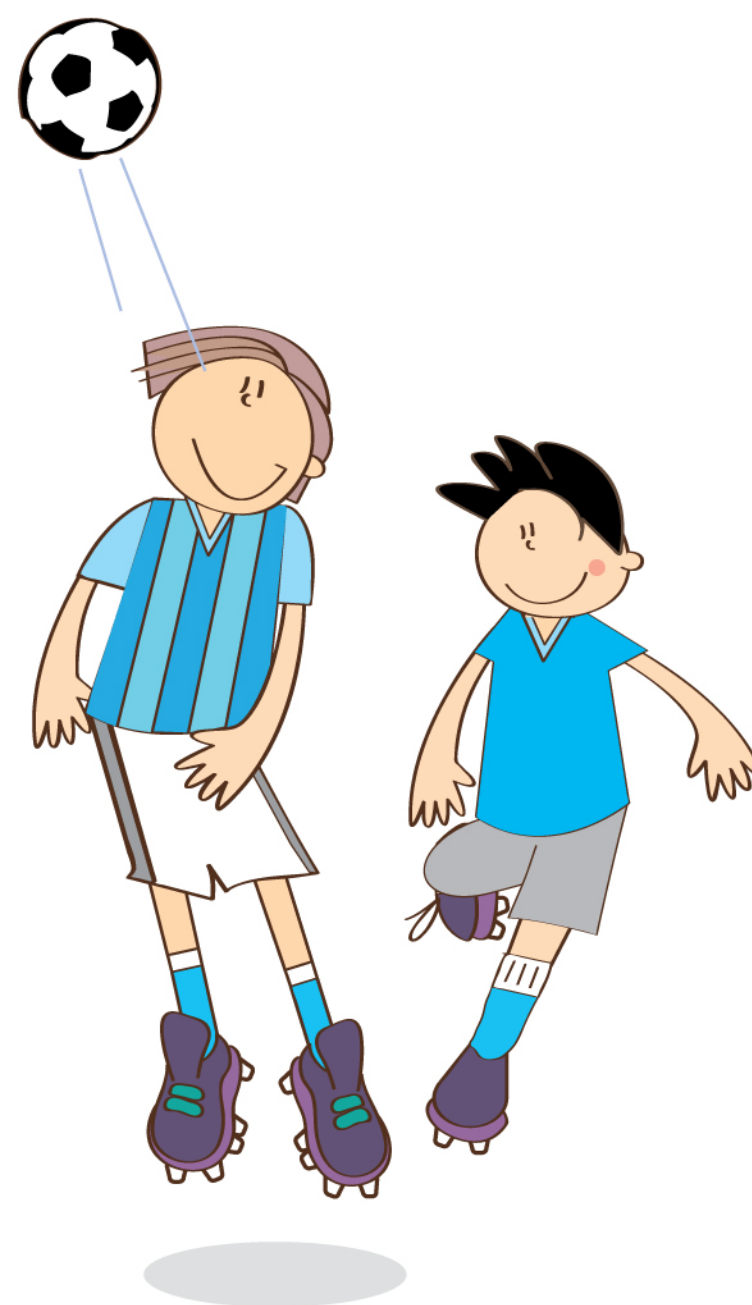
Ayudar a conectar con lo que les gusta. No vincular el deseo a cosas materiales. Potenciar sus habilidades.

### **Promover actividades físicas.**

Proponer actividades creativas relacionadas con el cuerpo en acción: jugar al teatro, bailar, dibujar, hacer ejercicios con el cuerpo en movimiento.

### **Estimular la vida social.**

Impulsar las invitaciones y encuentros entre compañeros.



Es responsabilidad de los adultos favorecer, estimular y desarrollar sentimientos de autoestima positiva en los niños



## Manteniendo a las familias cerca

La Asociación La Casa de Ronald McDonald está dedicada desde hace más de 25 años a desarrollar y liderar programas que impactan en la salud y el bienestar del niño y su familia. Cuenta con 11 programas en Argentina: 4 Casas Ronald; 4 Salas Familiares; 1 Unidad Pediátrica Móvil; 1 Unidad de Promoción de Hábitos Saludables; 1 Unidad de Bienestar.

Las Casas Ronald brindan alojamiento y contención a familias que tienen a sus hijos en tratamiento médico de alta complejidad en el Hospital Italiano de Bs. As., el Hospital Dr. Humberto Notti de Mendoza, el Hospital de Niños Santísima Trinidad de Córdoba y el Hospital Dr. José Penna de Bahía Blanca, y todas ellas funcionan las 24 horas del día, los 365 días del año.

Las Salas Familiares reciben a papás y mamás cuyos hijos se encuentran internados en cuidados intensivos dentro de los hospitales: Garrahan (Ciudad de Buenos Aires); Santísima Trinidad (Córdoba) y Sor María Ludovica (La Plata).

La Unidad Pediátrica Móvil brinda atención médica primaria a niños con difícil acceso al sistema de salud en diferentes comunidades del país, en conjunto con el Hospital Universitario Austral.

La Unidad de promoción de hábitos saludables brinda talleres con el objetivo de crear conciencia sobre conductas que mejoren la calidad de vida. En el 2014 comenzó a funcionar en Buenos Aires, en el 2017 en Mendoza, en el año 2018 en la ciudad de Bahía Blanca y en el año 2019 en la provincia de Córdoba y la ciudad de La Plata.

Finalmente, en el año 2017 se presentó la Unidad de Bienestar para acompañar a los papás y mamás en el Hospital Notti de Mendoza, en el 2018 inicia sus actividades en el Hospital Dr. José Penna de Bahía Blanca y en el 2019 comienza a funcionar en el Hospital Sor Ludovica de la ciudad de La Plata y en el Hospital de Niños Santísima Trinidad de Córdoba.

Hasta el momento se han beneficiado a más de 260.000 niños y familias.



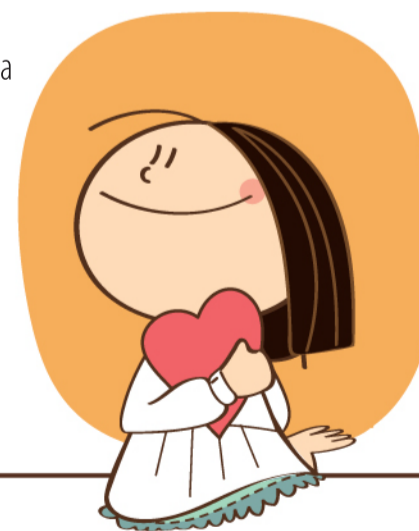
[www.casaronald.org.ar](http://www.casaronald.org.ar)



La Casa de Ronald McDonald Asociación Argentina de Ayuda a la Infancia  
La autoestima en los niños ; ilustrado por Marina Papendieck. - 1a ed. -  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires : La Casa de Ronald McDonald  
Asociación Argentina de Ayuda a la Infancia, 2019.  
6 p. : il. ; 14 x 24 cm.

ISBN 978-987-46817-2-0

1. Autoestima. I. Papendieck, Marina, ilus. II. Título.  
CDD 155.41



PARA MÁS CONTENIDO DE LA  
UNIDAD DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS  
SALUDABLES **BAJÁ LA APP DE LA UPHS**



Lola Aprende  
Hábitos Jugando



DISPONIBLE EN  
**Google Play**



DISPONIBLE EN  
**App Store**