



Ideas claves para padres y cuidadores:

- La **imagen corporal** la podemos entender como la percepción, actitudes y sentimientos que tienen las personas hacia y acerca de sus cuerpos.
- La imagen corporal se forma al comparar las características físicas propias con lo que se percibe de los ideales de belleza y atractivo que están presentes en la cultura y comunidad donde vive cada persona.
- Es esperable que las personas puedan tener sentimientos positivos o negativos acerca de diferentes aspectos de sus cuerpos, incluyendo su altura, peso, pelo y casi cualquier parte de su cuerpo.
- La **autoestima** es el aprecio que nos tenemos a nosotros mismo. Considera cuanto nos gustamos y queremos como personas.
- La autoestima positiva se encuentra vinculada con sentirse querido, valorado, acompañado e importante para otros y para sí mismo/a.
- Se ha observado que niños y niñas con autoestima positiva comparten las siguientes características:
 - Se focalizan más en sus áreas positivas, aunque no niegan los aspectos deficitarios.
 - Se siente contento de ser el niño o la niña que es.
 - Enfrenta situaciones con altas expectativas.
 - Tiende al ánimo optimista.
 - Es creativo/a.
 - Es capaz de actuar de forma autónoma.
- Algunas veces, la autoestima se confunde con el autoconcepto. Para ello, es necesario saber que son dos conceptos distintos pero que se relacionan entre sí. El **autoconcepto** lo podemos entender como la forma en que nos concebimos, representamos o percibimos a nosotros/as mismos/as; ello conlleva una valoración que puede ser positiva o negativa y esta valoración es la que permitirá desarrollar una autoestima positiva o negativa.

- ¿Cómo favorecer la autoestima de un niño o niña? Acá hay algunas sugerencias:
 - **Reflejos de autoestima:** son los mensajes que ayudan a los niños y niñas a conocerse mejor, destacando aspectos positivos de la personalidad. Ejemplos:
 - Veo que eres muy generoso/a.
 - Te encanta leer.
 - Andas super bien en bicicleta.
 - Observo que para ti la lealtad es muy importante.
 - ¡OJO! No se trata de ser aduladores o hacerlos dependientes del refuerzo positivo. Si no que, se trata de una herramienta que se utiliza en momentos significativos para reflejar algo importante.
 - **Reduce las críticas:** Siempre debemos tratar de criticar lo menos posible, lo que no significa que no los podamos corregir o establecer límites. Como adultos, debemos ser capaces de expresarles nuestro parecer, con palabras adecuadas, sin dañar o atacar su autoestima.
 - **Resignifica:** Conocer, entender y aceptar a los niños y niñas permite que él o ella también lo haga. Es común etiquetar a los niños/as con palabras como llorón, inquieto, difícil, terco, etc. Esto encasilla y no nos permite ver lo que hay detrás de ciertas conductas. Por ello, evita los calificativos negativos e intenta describir lo que observas. Por ejemplo, en vez de decirle: "Eres un niño terco y molesto", puedes decirle: "Actúas llevado por tus ideas. Está bien ser persistente, pero en esta ocasión necesito que...".
 - **Confía en sus capacidades:** Si nosotros no confiamos en las capacidades de ese niño o niña, difícilmente ellos lo harán. "Hacer" es parte de la experiencia del aprendizaje.
 - **Comunícate:** No hay otra forma de saber qué piensan, sienten o necesitan los niños/as. El acceso a la información a través de la web y las redes sociales en general, pueden ser un detonante de situaciones complejas en el futuro. Estar ahí, presentes, para él o para ella, se vuelve un factor de protección frente la (des)información que circula a su alrededor.