



Counseling Partners of Los Angeles

# ENSEÑAR A LOS NIÑOS A ACEPTARSE A SÍ MISMOS Y A LOS DEMÁS

**¿Está interesado en que su hijo/a reciba consejería?**

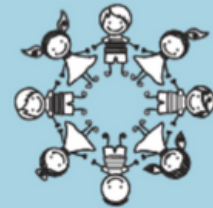
Los servicios de consejería de CPLA son **GRATUITOS** para todos los estudiantes que asisten a una de nuestras escuelas asociadas.

Póngase en contacto con el director de la escuela o el profesor de su hijo/a o solicite un formulario de remisión de CPLA a la escuela.

## Misión de CPLA

La misión de Counseling Partners of Los Angeles es apoyar a los estudiantes en riesgo y desatendidos que viven en Los Angeles, proporcionando un programa de bajo costo, basado en la escuela que ofrece consejería esencial y servicios de apoyo que los estudiantes necesitan para crecer hacia su pleno potencial emocional, intelectual, moral y social.

Siga a CPLA en Instagram para obtener más contenido útil  
[@counseling\\_partners\\_of\\_la](https://www.instagram.com/counseling_partners_of_la)



**Counseling Partners**  
OF LOS ANGELES

Qué contiene este número::

- Fomentar la confianza en uno mismo - 1
- Enseñar a ser amable - 2
- Aprender del fracaso - 3



# Ayudar a los niños a aceptarse a sí mismos: Autoconfianza y Autoestima

Nada más al nacer, los niños empiezan a aprender nuevas habilidades a un ritmo rápido. La confianza y la estima que acompañan al dominio de estas habilidades son tan importantes como su adquisición. Los niños necesitan aprender que son agentes capaces y que disponen de las herramientas necesarias para desenvolverse en el mundo y sus contratiempos. Los padres, cuidadores y profesores pueden ayudar a los niños a aprender y aumentar su confianza en sí mismos y su autoestima de las siguientes maneras.

## **Modele la confianza en su propia vida**

- Afronta las tareas nuevas y desafiantes con optimismo y preparación. Reconoce tu ansiedad, pero no dejes que te impida afrontar el siguiente reto.

## **No te enfades por los errores**

- Enseñe a los niños que no pasa nada por cometer errores y que lo más importante es aprender de ellos.

## **Anime a los niños a probar cosas nuevas**

- Aunque centrarse en los puntos fuertes de los niños es útil, anímelos a diversificar su conjunto de habilidades, lo que les dará una sensación de dominio del mundo.

## **Permita que los niños fracasen**

- Es normal querer proteger a los niños, pero aprender del fracaso es una habilidad importante.

## **Fomente y elogie la perseverancia**

- La autoestima y la confianza en uno mismo no se consiguen teniendo éxito en todos los retos, sino perseverando incluso cuando las cosas se ponen difíciles.

## **Apoye las pasiones de los niños**

- La formación de aficiones e intereses ayuda a los niños a formarse una identidad y, por tanto, a tener confianza en sí mismos. El crecimiento de su talento también hará crecer su autoestima.

## **Fijar objetivos**

- Enseñe a los niños a fijarse objetivos alcanzables que les den una sensación de dominio. Es importante que los niños aprendan a fijarse metas, ya que esto les ayudará a tener éxito en la edad adulta.

## **Elogie el esfuerzo**

- Exprese su orgullo por el esfuerzo de su hijo/a, independientemente del resultado.

## **Permita que los niños ayuden en las tareas familiares**

- Asigne a los niños tareas adecuadas a su edad para que se sientan parte valiosa de la familia.

## **Acepte la imperfección**

- Enseñe a sus hijos que la perfección no es realista.

## **Fomente las oportunidades de éxito**

- Los niños necesitan retos, pero también oportunidades en las que el éxito sea inevitable.

## **Asegúrese de que los niños sienten su amor**

- Sea cual sea el resultado, asegúrese de que sus hijos sepan que les quiere.

"Detrás de cada niño que creyó en sí mismo hay un padre que creyó en él primero".  
- Matthew Jacobson

<https://childmind.org/article/12-tips-raising-confident-kids/>

# Enseñar a los niños a aceptar a los demás



La capacidad de sentir compasión y amabilidad por los demás es una competencia social fundamental. Los niños aprenden a aceptar a los demás de formas distintas según su edad. Aquí tienes varias formas de animar a los niños a aceptar e incluir a los demás.

## 5-9 años

- Utiliza ejemplos concretos** - Céntrate en hechos y ejemplos concretos y literales de cómo aceptar a los demás.
- Señale las diferencias y similitudes** - Deje que los niños señalen en qué son diferentes o iguales a otra persona.
- Anime a los niños a humanizar a los demás** - Haga que los niños se presenten y pregunten el nombre de la persona con la que se van a encontrar.
- Fomente la curiosidad sin dejar de lado el respeto** - Haga saber a los niños que es aceptable hacer preguntas, pero que también deben ser respetuosos.

## 10-11 años

- Fomentar el pensamiento emocional** - Preguntar a los niños cómo se sienten y no sólo lo que piensan después de encontrarse con alguien diferente a ellos.
- Hable de los sentimientos encontrados** - Hable de lo fácil que es para todos nosotros preocuparnos más por la percepción social que por hacer lo correcto.
- Haga saber a los niños que la confusión es normal** - Haga saber a los niños que puede ser confuso decidir cómo incluir a los demás y aceptar las diferencias. Concéntrese en que los niños superen ese miedo.
- Hable de grupos sociales y camarillas** - Asegúrese de que los niños entiendan que se puede hacer daño al excluir a alguien por sus diferencias.

## 12-17 años

- Fomente la empatía y la amabilidad** - Enseñe a los niños a intervenir cuando alguien está siendo acosado o a incluir a otro alumno que se siente solo.
- Hable de la exclusión de los demás** - La ansiedad y la depresión pueden ser consecuencia del aislamiento.
- Inicie un debate sobre las diferencias de los niños** - Converse con sus hijos sobre lo que les hace únicos y demuéstrelas que les acepta.

# Aprender del fracaso

## Por qué está bien que los niños fracasen

El fracaso forma parte de la vida. Si se aprovecha correctamente, puede servir para impulsar a los niños a nuevas cosas y enseñarles valiosas lecciones.

"La capacidad de tolerar la imperfección (que algo no vaya exactamente como uno quiere) es a menudo más importante de aprender que cualquiera que sea el contenido de la asignatura [en la escuela]... desarrollar ese conjunto de habilidades es necesario para que los niños sean capaces de ser más independientes y tener éxito en futuros empeños, ya sean metas personales, académicas o simplemente aprender a tratar eficazmente con otras personas." Amanda Mintzer, PsyD

## Cómo pueden los cuidadores ayudar a los niños a aprender del fracaso

- **Sea empático** - Cuando su hijo/a fracase, valide su frustración y decepción. En lugar de decir simplemente, "La próxima vez lo harás mejor", reconoce sus emociones. Por ejemplo, puedes decir: "Veo que estás muy triste y que te da pena no haber ganado".
- **Conviértete en un modelo** - Acepta cometer tus propios errores. Los niños a veces piensan que la vida tiene que ser perfecta. Si les muestras que la vida continúa después de un error, es más probable que se sientan cómodos saliendo de su zona de confort y arriesgándose a cometer un error.
- **Fomente los momentos de enseñanza** - Enseñe a su hijo/a que el fracaso puede ser un momento de aprendizaje. Acepte el error y, a continuación, resuelva problemas para evitarlo en el futuro.
- **Permita que los niños fallen** - Piense cómo sería dar a su hijo/a el espacio necesario para equivocarse y fracasar. De este modo, pueden aprender habilidades valiosas para aumentar su resiliencia y su capacidad de afrontar los retos de frente.

La consejería también puede ayudar a su hijo/a.

Si usted piensa que su hijo/a podría beneficiarse de consejería, por favor, póngase en contacto con la oficina de la escuela de su hijo/a, maestro o director. CPLA está aquí para usted y su familia.