



HOLA PADRES,

La autoestima es la base del bienestar de sus hijos y la clave de su éxito como adulto. Los niños que están seguros de sí mismo y que crecen con una autoestima sana tendrán una comprensión realista de sus puntos fuertes y débiles, disfrutará de los puntos fuertes y trabajarán en las áreas problemáticas. Por lo tanto, es importante que los padres creen entornos domésticos en los que los niños tengan muchas oportunidades de hacer y aprender por sí mismos, probar cosas nuevas y poner a prueba sus ideas. En este boletín, le ofrecemos ideas que apoyarán la curiosidad de sus hijos, le animarán a explorar y le ayudarán a desarrollar la confianza en sus propias capacidades.

ACTIVIDADES

BEBÉS (3 -18 MESES)

¡REFLEJANDO!

DIRECCIONES:

- Siéntese frente a su hijo/hija y empiece a dar golpecitos en una mesa o en el suelo. Observe si su hijo/hija intenta imitar sus acciones.
- Empiece despacio y haga una pausa de vez en cuando para que su hijo/hija pueda seguirle con facilidad.
- Preste atención a cualquier iniciativa de su hijo/hija y siga su ejemplo.
- Continúe esta actividad, añadiendo otras acciones como aplaudir, saludar o hacer sonidos de besos.
- Se trata de una conversación no verbal entre usted y su hijo/hija. Favorece la creación de un vínculo emocional entre los dos y da a su hijo la oportunidad de experimentar sus propias habilidades.

[Pulse aquí](#) para ver más ideas.

NIÑOS PEQUEÑOS (19 MESES – 2.5 AÑOS)

¡VAMOS DE PESCA!

MATERIALES:

- Pinzas grandes
- Juguetes pequeños (carritos, pelotas, peluches)
- Cubo o caja
- Manta azul (opcional)

DIRECCIONES:

- Si utiliza una manta azul, extiéndela en el suelo. Esto será un lago ficticio.
- Dígame a su hijo/hija que van a pescar juntos.
- Coloque todos los juguetes sobre la manta o en el suelo.
- Anime a su hijo/hija a utilizar las pinzas para "pescar los peces" (juguetes) uno a uno y colocarlos en el cubo o caja.
- Cuenten juntos cuántos "peces" han atrapado.
- Su hijo/hija puede utilizar las pinzas para atrapar otros objetos de la casa o afuera.
- Aprender a utilizar esta sencilla herramienta (las pinzas) y dominarla dará a su hijo/hija una gran sensación de satisfacción.

[Pulse aquí](#) para ver más ideas.

NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (2.5 – 5 AÑOS)

CORTAR, CORTAR

MATERIALES:

- Papel
- Papel de lija o cartulina (opcional)
- Tijeras
- Marcador permanente

DIRECCIONES:

- Junto con su hijo/hija, dibuje líneas, formas, diseños, zigzags, etc. en diferentes trozos de papel.
- Haga que su hijo/hija utilice las tijeras para cortar a lo largo de las líneas.
- Para que sea más difícil, utilice papel de lija o cartulina.
- Escriba una fecha en cada trozo de papel que su hijo/hija haya cortado para crear una línea de tiempo del progreso de su hijo/hija.
- Más tarde, siéntense juntos para comparar los recortes de los distintos periodos y anime a su hijo/hija a reflexionar sobre su propio progreso.

[Pulse aquí](#) para ver más ideas.

JK/SK (4 – 6 AÑOS)

ROMPECABEZAS

MATERIALES:

- Papel
- Lápices de colores o crayones
- Tijeras
- Regla

DIRECCIONES:

- Pídale a su hijo/hija que haga un dibujo grande de su objeto favorito. Por ejemplo: un animal, un corazón, un arco iris, un autorretrato, etc.
- Ayude a su hijo/hija a escribir su nombre encima del dibujo con letras muy grandes, de modo que el nombre de su hijo/hija se extienda entre el borde izquierdo y el derecho del papel. Deje espacios iguales entre cada letra.
- Con una regla, ayude a su hijo/hija a trazar líneas verticales entre cada letra de su nombre, desde la parte superior hasta la inferior de la página.
- Pídele que corte el dibujo en tiras a lo largo de las líneas. Su hijo/hija ha hecho su propio rompecabezas.
- Anime a su hijo/hija a practicar el armado del rompecabezas para deletrear su nombre. La imagen de abajo le servirá de guía adicional para completar el rompecabezas.

[Pulse aquí](#) para ver más ideas.

NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6 – 12 AÑOS)

DIBUJO DEL ESTADO DE ÁNIMO

MATERIALES:

- Papel
- Lápices de colores

DIRECCIONES:

- Siéntate con tu familia o amigos y formula esta pregunta "Si tu estado de ánimo fuera un color hoy, ¿qué color sería?".
- Ahora pídeles a todos que hagan un dibujo utilizando sólo ese color (puedes utilizar diferentes tonos del mismo color).
- Mientras dibujas, habla con los participantes sobre los colores que han elegido, por qué los han escogido para reflejar su estado de ánimo y qué otros colores significan para ellos.
- Cuando todo el mundo haya terminado, esponga todos los dibujos para que todos los puedan apreciar.

[Pulse aquí](#) para ver más ideas.



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

CONSEJO PARA HOY

- Anime a sus hijos a hacer las cosas por ellos mismo y ofrézcale ayuda cuando se sientan frustrados.
- Anime a sus hijos a descubrir lo que deben hacer. Permítale "tropezar, caer y fallar" y aprender de los errores.
- Guíe y anime a sus hijos a resolver problemas para que puedan experimentar una sensación de logro cuando hayan resuelto algo por ellos mismo.
- Los niños aprenden mejor a través del juego auto guiado, así que siga la dirección de sus hijos en el juego para apoyar su motivación interna para aprender.