

# Building Self-Esteem

## From birth to 3 years old

*Self-esteem is having respect and pride in oneself. Your child begins to develop these feelings in infancy.*

### Help Build Your Child's Self-Esteem

Many things affect self esteem. You can help your child have good self esteem by forming a strong, close bond with him.

### Respond To Your Baby's Needs

Responding to your baby's needs helps build a sense of trust and security.

- Pick up your newborn when he cries. You are showing your love. This will not spoil your baby.
- Your baby is sensitive to how you respond to his needs. Your tone of voice and look on your face will let your baby know if you enjoy spending time with him.
- Spend time holding, talking, singing, soothing and playing with your baby.

### Help Your Child Learn New Skills

As your child grows, he will do more and more on his own. Your child is building self-confidence.

- Have a safe place where your child can discover new things.
- Help your child learn new skills. Ask your child to help you with daily tasks.
- Be specific when you praise your child. For example, tell your child you really like it when he picks up his toys.

### Let Your Child Know You Love And Accept Him

- Spend time alone with your child. Show interest in what your child says and does.
- Take your child's feelings seriously.
- Show your love with words and hugs.
- Let your child know it is okay to make mistakes.

### Help Your Child Cope With Being Away From You

Your child will fear being away from you. This fear is called separation anxiety. Do not worry. This is a sign of the close bond you share. It usually begins around 7 months and peaks between 10 and 18 months. Help your child learn that you will return:

- Play peek-a-boo with your baby. This helps your baby learn that things come back after they've disappeared.
- Have your baby stay in a room alone for a little while. Make sure the room is safe. For example, do not follow when your baby crawls into another room. Wait a few minutes before going in.
- Always tell your child when you are leaving, why you are leaving and when you will be back. Be sure to return when you say you will. Do not linger after you say goodbye.



- Although your child can not tell time, say when you will return. For example, say you will be back after lunch.
- Show that you understand your child's feelings. Say, "I know you don't like it when I leave. I must go to the store but I will come back."
- Give your child a comfort item like a favorite toy.
- Spend time with your baby and the babysitter. It will be easier for your baby to get used to a new person if you are there.

- Try not to leave when your child is sick, sleepy or hungry.

# Creando Autoestima

## Desde El Nacimiento Hasta Los 3 Años De Edad

*La autoestima es tener respeto y orgullo de uno mismo. El niño empieza a desarrollar estos sentimientos durante la infancia.*

### Ayude a crear la autoestima de su niño

Muchas cosas afectan la autoestima. Puede ayudar a que su niño tenga una autoestima fuerte en formando un lazo emocional fuerte con él.

### Responda a las necesidades de su bebé

Respondiendo a las necesidades de su bebé ayuda a crear una sensación de confianza y seguridad.

- Levante a su recién nacido cuando lllore. Esto le demuestra su amor. Esto no malacostumbrará a su bebé.
- Su bebé es sensible a cómo usted responde a sus necesidades. Su tono de voz y la mirada de su cara le dejará a su bebé saber que usted disfruta de pasar tiempo con él.
- Pase tiempo abrazando, hablando, cantándole, calmándolo y jugando con su bebé.

### Ayúdele a su niño a aprender nuevas habilidades

Conforme crece su niño, él hará más y más cosas por sí mismo. Su niño está creando su autoestima.

- Tenga un lugar seguro donde su niño pueda descubrir cosas nuevas.
- Ayúdele a su niño a aprender nuevas habilidades. Pídale a su niño que le ayude con las tareas diarias.
- Sea específico cuando halague a su niño. Por ejemplo, dígame a su niño que le gusta mucho cuando él recoge sus juguetes.

### Déjele saber a su niño que usted lo ama y lo acepta

- Pase tiempo a solas con su niño. Muéstrelle interés en lo que diga y haga.
- Tome los sentimientos de su niño en serio.
- Muéstrelle su amor con palabras y abrazos.
- Déjele a su niño saber que está permitido cometer errores.



### Ayúdele a su niño a sobrellevar estar lejos de usted

Su niño sentirá miedo al estar lejos de usted. A esto se le conoce como ansiedad debido a separación. No se preocupe. Ésta es una señal del lazo emocional que ustedes comparten. Esto por lo general comienza entre los 7 meses y es aún más durante los 10 a 18 meses de edad. Ayúdele a su bebé a aprender que usted regresará.

- Juegue a esconderse detrás de sus manos con su bebé. Esto le ayudará a su bebé a aprender que las cosas regresan cuando desaparecen.
- Deje a su bebé en un cuarto solo por un ratito. Asegúrese que el cuarto sea seguro. Por ejemplo, no siga a su bebé cuando gatee a otro cuarto. Espere algunos minutos antes de entrar.
- Siempre dígame a su niño cuando se vaya a ir, por qué se va a ir y cuándo regresará. Asegúrese de regresar cuando diga que lo va a hacer. No se quede después de despedirse.

- Aunque su niño no sabe qué hora es, dígame cuándo regresará. Por ejemplo, dígame que regresará después del almuerzo.
- Muéstrelle a su bebé que usted entiende sus sentimientos. Diga, “Yo sé que no te gusta cuando me voy. Pero tengo que ir a la tienda y regresaré.”
- Déjele a su niño un objeto familiar tal como su juguete favorito.

- Pase tiempo con su bebé y con la niñera. Será más fácil para su bebé acostumbrarse a esa persona cuando usted está allí.
- Trate de no irse cuando su niño esté enfermo, con sueño o con hambre.