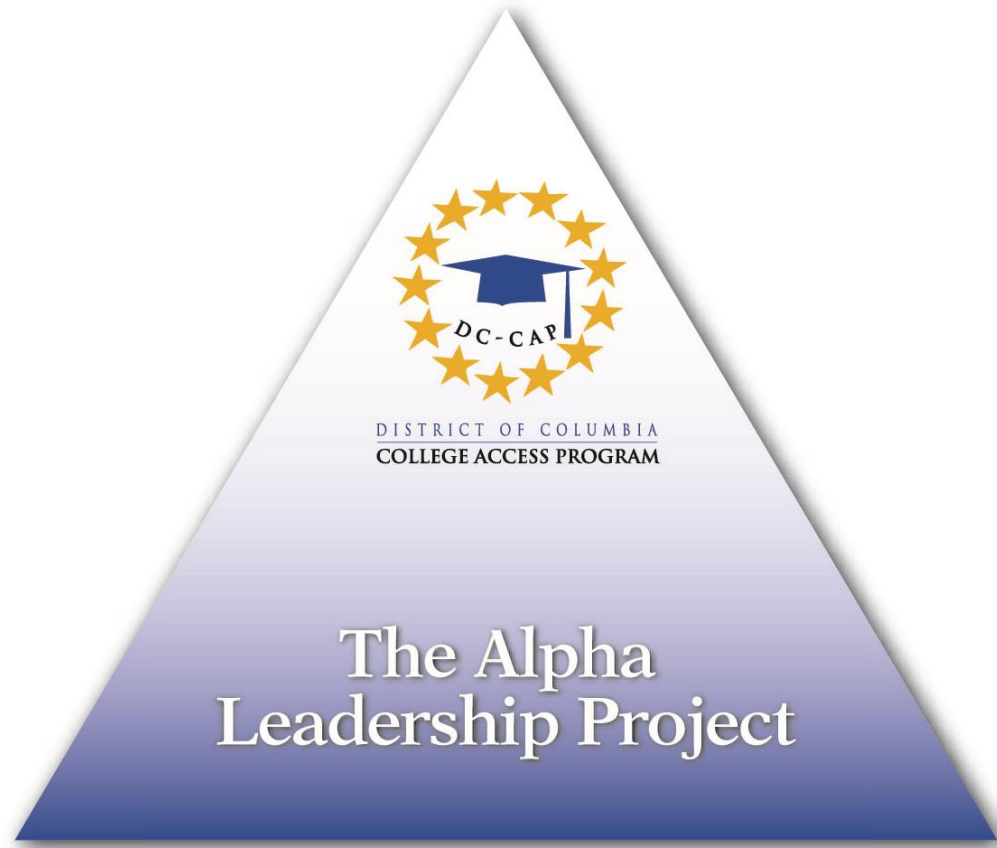


DC College Access Program



Desarrollando la autoestima en su hijo

Taller #2





Objetivos

- Definir la autoestima
- Saber cómo identificar la baja autoestima en su hijo
- Saber cómo se puede apoyar a su hijo si tiene baja autoestima





¿Qué es la autoestima?

- La autoestima usualmente se refiere a la perspectiva y pensamientos que cada persona tiene de sí mismo.
- La baja autoestima se refiere a las creencias negativas que cada persona tiene de sí mismo y del tipo de persona que es. Estas creencias, para ellos, son hechos verdaderos de su identidad.





Identificando la baja autoestima

Esta lista incluye algunos comportamientos que usualmente indica la baja autoestima:

- Su hijo está retraído
- Su hijo intimida o molesta mucho a otros
- Su hijo dice frases negativas de sí mismo
 - Por ejemplo: “Yo no puedo...”, “No soy bueno...”
- Su hijo tiene miedo de intentar actividades nuevas
- Su hijo se rinde fácilmente
- Su hijo usa drogas o alcohol
- Su hijo participa en actividades relacionadas con pandillas





¿Qué puedo hacer yo?

- Apoyo y estímulo
 - Tiene que ser sincero
 - Reconozca el resultado y también el esfuerzo
- !Anime a su hijo!
 - Anime a su hijo a probar actividades diferentes, a pesar de la probabilidad del fracaso.
 - Explíquele que el fracaso es normal y que es parte de su desarrollo personal





¿Qué puedo hacer yo?

- Rechace los pensamientos negativos
 - Anime a su hijo a reconstruir los comentarios negativos
 - Por ejemplo: Su hijo dice que no puede salir bien en las matemáticas.
 - Usted puede decir que él tiene la oportunidad y la capacidad de mejorarse en las matemáticas.
- Si su hijo expresa insatisfacción con sí mismo, reafirme las características positivas que él tiene.





Estamos Aqui Para Ayudarlo!

- Sekenia Welch, Asesor de Capital City
- 202-807-9767
sekenia.welch@dccap.org
- Trayon Brady, Asesor de Coolidge
202-671-6098
trayon.brady@dccap.org
- John Wiley, Asesor de Dunbar
- 202-724-4181
john.wiley@dccap.org
- Kenneth Barton, Asesor de Roosevelt
- 202-576-6130
kenneth.barton@dccap.org
- Ajamu Clark, Asesor de Wilson
- 202-724-9507
ajamu.clark@dccap.org





Información

Si tiene preguntas o inquietudes, favor de comunicarse con nosotros:

District of Columbia College Access Program (DC-CAP)

Alpha Leadership Project

1400 L Street NW, Suite 400

Washington, DC 20005

<http://alphadev.dccap.org>

Matthew Avery – Director de ALP

matthew.avery@dccap.org

(202)783-3851



Keadrick Peters – Coordinador de ALP

keadrick.peters@dccap.org

(202) 783-2716

