

La flor de mi vida

Autoestima



La flor de mi vida

Autoestima

Helling Yesenia Webster Amador



N

372.218

W377 Webster Amador, Helling Yesenia, 1978

La flor de mi vida Autoestima/Helling Yesenia

Webster Amador; colaboración Marcia Azucena Alaniz

Flores -- 1a ed.-- Estelí: FUNARTE, 2006

24 p.: retrs., col.

ISBN : 99924-887-2-7

1. NIÑOS-EDUCACIÓN PREESCOLAR

2. DESARROLLO INFANTIL

3. AUTOESTIMA

Autora:

Hellin Yesenia Webster Amador

Colaboración:

Marcia Azucena Alaniz Flores

Revisión editorial:

Anabell García Blandón

Diseño y Diagramación:

Jafet Escalante

Fotografías:

Archivo FUNARTE

Apoyo Técnico:

Elsa Gloria Osorio

Luis Felipe Ulloa

Publicación financiada por:

Save the Children - Noruega

Impreso: Impresiones ISNAYA

Indice

Dando el primer paso.....	7
¿Qué es Autoestima?.....	8
¿Cómo se forma la Autoestima?.....	9
¿Qué tan importante es la Autoestima?.....	12
Una autoestima inquieta.....	19
¿Cómo fomentar y mantener la autoestima en las niñas y los niños?.....	20
Dos actividades.....	24
Para concluir.....	25
Bibliografía.....	26



Una persona que no se trata con amor, difícilmente despertará amor.

Dando el primer paso

En este documento deseo conversar sobre algo que es clave para el reconocimiento y la aceptación de nuestra propia persona:

La Autoestima. Seguramente ya es terreno conocido, pero siempre podemos aprender más sobre el tema.

Aprovechemos cualquier circunstancia de la vida que nos permita valorizar nuestras experiencias y habilidades para no enfrascarnos en un círculo que no nos deje salir y ver las cosas de otra manera.

Espero que este documento les sirva de apoyo en su diario vivir con la niñez y que también les dé elementos para su vida personal, que desde que nacemos, empezamos a acumular una serie de información acerca de nuestra propia personalidad y del mundo que nos rodea.

Pensemos por ejemplo en esa persona que se aferra a un trabajo,

aunque no le guste, porque piensa que no puede asumir otro trabajo y justifica que “es mejor quedarse con el que ya tiene” dándose cualquier número de explicaciones, aunque en el fondo lo que ocurre es que ya no confía en sus capacidades.

Lo que debemos hacer es lo contrario. El amor, la valoración y la confianza que nos demos a nosotras mismas, han de facilitar que nuestra mente y voluntad desarrollen espacios transformadores de actitudes negativas que no obstaculicen nuestro aprendizaje, ni nuestras relaciones sociales.

“El secreto del éxito, es la constancia en el propósito”



¿QUÉ ES AUTOESTIMA?

Es la valoración que una persona hace de sí misma. El cuánto se valora y se quiere, se relaciona mucho con el Auto concepto, que es la idea que cada persona se forma de sí misma.

¿Alguna vez ha sentido que puede hacer todo lo que se propone y ha logrado llegar a la meta? Cuando esto ocurre, pareciera que a uno, una voz en el interior le dijera: “Tú puedes, confía en ti y lo vas a lograr”.

Eso es lo que nuestra propia Autoestima nos da. Esa forma de enfrentar el mundo, la seguridad con que decidimos asumir las responsabilidades que se nos presentan y la seguridad con que las vamos aceptando.

Con las niñas y los niños debemos de comportarnos de una manera respetuosa y con cariño ya que la influencia que ejercemos sobre su Autoestima es fundamental para su formación.



Por Ej. “¿Carolina me pasas los lápices de colores por favor? Gracias eres una niña muy amable.”



¿CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA?

“No hagas a otros, lo que no te gustaría que te hicieran a ti. Y si te lo hicieron, de todas maneras no lo hagas a otros”.

Reconocimiento

Siempre deseamos oír una palabra bonita, recibir un gesto agradable, una sonrisa, felicitaciones, agradecimiento o una caricia al terminar una actividad en la que nos empeñamos, o incluso cuando todavía la estamos haciendo.

Es natural querer que se reconozca lo que hacemos. También otros quieren que nosotros reconozcamos lo que hacen.

Pero más que un asunto de querer... esas expresiones de reconocimiento y aprecio a lo que hace a una niña o un niño, o cualquier adulto, son una base para fortalecer su autoestima. En niñas y niños es aún más importante todavía porque ayuda a su formación personal.

Amor

El amor es un sentimiento hacia la persona misma, como tal, no

necesariamente ligado con sus acciones, con sus éxitos o fracasos. Cuando alguien se siente amado su autoestima brilla, se le nota. Ocurre entre madres, padres e hijos, entre parejas, entre amigos. Si he recibido afecto es muy posible que manifieste afecto... y si no lo he recibido... me será muy difícil manifestarlo. Recibir afecto es muy importante para todo ser humano... y darlo también lo es.

“Es difícil que le respeten y amen otras personas, si no ven como se respeta y se ama a sí misma”.

Amor y reconocimiento están presentes desde nuestra niñez, enriqueciendo nuestra historia personal y dando bases para nuestra propia autoestima. Igualmente el reconocimiento y el amor que brindemos y expresemos están





marcando la vida de niñas y niños a nuestro alrededor. Así que es apropiado preguntarnos como educadora y educador, ¿Cuánto estoy aportando en este sentido a cada una de las niñas y niños del preescolar? ¿Cuáles palabras, caricias y gestos de amor están presentes en el preescolar o en el hogar?

Claro que no sólo el preescolar influye en la autoestima. También todo el resto del ambiente que rodea a las niñas y niños en sus relaciones familiares, comunitarias y escolares. Así que la Autoestima es el fruto de una

larga y permanente secuencia de acciones y pensamientos que se van construyendo en el transcurso de nuestra vida...

Una niña de seis meses de edad, reconoce a su mamá y a su papá por medio de sus ojos y la voz con la que le expresan palabras de cariño. “Qué linda que estás mi niña”, “Te quiero mucho mi amor”, “Tienes unos lindos ojos”, “Cada día te pones más hermosa”

Una etapa esencial

No olvidemos que los primeros 5 ó 6 años en la vida de las niñas y niños son fundamentales para la formación de su personalidad. Es esa una edad en la que dependen exclusivamente de las personas adultas para sobrevivir y formarse una idea de quienes son. La manera como nos trataron nutrió la idea de lo que somos, de lo que valemos y hacemos. Es un aprendizaje que marcó nuestra vida.

De la misma manera, nosotras como adultas y adultos cercanos también influimos de manera importante en la formación de la personalidad de las niñas y niños en el preescolar.

Marcela es una niña muy inteligente

y amistosa, que se relaciona bien con las demás niñas y niños del preescolar. En su familia le dan cariño, respetan sus ideas y le brindan confianza.

Lo que marca

Se dice que las niñas y los niños se comportan como una esponja que todo absorbe. De ahí la importancia de que las personas adultas revisemos nuestras actitudes, gestos, palabras hacia las niñas y niños.

Se dice que cada niña o niño es como una página en blanco que si la doblamos o arrugamos varias veces y después la volvemos a extender, ella ya no queda igual a como estaba anteriormente, porque se quedaron marcados los dobleces que le realizamos.

Si en un material como el papel es difícil quitar esas huellas, ahora imagínese lo que pasa en una niña y niño que es una persona con sentimientos. Muchas veces lastimamos y dañamos con mucha facilidad. Al estar enojadas siempre la tendencia es a lastimar a otras personas que se encuentran cerca de nosotras. Una niña o niño víctima de esa falta de control



de un adulto, va formando una imagen negativa de sí mismo, porque no diferencia lo que se dijo o hizo por falta de control, con lo que es real.

Con esta actitud surgen frases como:

“Este chavalito es un inútil, no sirve para nada”, “Burro”, “No estés molestando, andá a jugar”

Llevando a la persona a concluir que... *“Yo no sirvo para nada”, “siempre hago todo mal, no me quieren”*



¿QUÉ TAN IMPORTANTE ES LA AUTOESTIMA?

Es muy importante porque la Autoestima es la base fundamental para el crecimiento y desarrollo de todo ser humano.

Y lo es tanto, que puede hacer la diferencia entre realizarse y triunfar o vivir lleno de amarguras, por lo que nunca intentó y por tanto nunca alcanzó.

Así que potenciarla significa facilitar una mejor integración en el medio en el que nos desenvolvemos. Si mi Autoestima está bien, repercute en mi

creatividad, en mi sociabilidad, en mi autonomía y en mis saberes y aprendizajes. Igual ocurre con las niñas y niños. Veamos un poco más cómo se da:

La creatividad necesita de la autoestima

Las personas que desarrollan su creatividad siempre están buscando cosas nuevas, inventan nuevas formas de mejorar su vida, dan diferentes soluciones a los problemas que se les presentan.

Pero la creatividad sola no garantiza mucho. Recordemos que han existido seres humanos que son creativos para la destrucción hacia sí mismas o hacia otras personas y hacia la naturaleza. No es lo que queremos ni para la niñez, ni para las personas adultas. La creatividad unida a la autoestima lleva a las personas a la construcción de su propia vida y al respeto a la de los demás.

La Autoestima y la Sociabilidad se influyen entre sí

Sociabilidad tiene que ver en la relación con los demás. Una niña



o un niño que se valora a sí mismo muy bien, tiene buena relación con otras personas y con su medio.

Oportunidades que se entrelazan. El preescolar abre diferentes oportunidades para sociabilizar. El juego es una muy importante. La realización colectiva de trabajos de arte es otra. También cualquier otra actividad colectiva.

Las niñas y niños de 3 a 5 años se alejan de la familia cada día por unas horas y en ese nuevo espacio -el preescolar- interactúan con otras niñas y niños de su edad. Entre más confianza tenga la niña y el niño en sí mismo mejor le irá en sus nuevos lazos... y a la vez los éxitos en esas nuevas relaciones le harán sentirse con una autoestima más alta.

Ya hablamos del amor y reconocimiento. Ambos han de estar presentes en el preescolar.



Cuando la niña o niño hace las cosas bien, obtiene reconocimiento y prestigio en su grupo.

Esas niñas y niños queridos, y cuyos actos son reconocidos, se destacan por su autoestima... y a la vez quienes tienen una autoestima adecuada, tienden a cumplir bien sus responsabilidades.

Pero hay que cuidar la sensación de fracaso. La sensación de fracaso puede atentar contra su autoestima. Los fracasos, tienden a ser agravados por las reacciones sociales negativas. Una persona es capaz de enfrentar los fracasos y los problemas que se le presenten si goza de Autoestima. Pasaría lo contrario con una persona que no tiene una adecuada Autoestima, los golpes que le dé la vida, lo deprimen, lo paralizan y puede llegar hasta aislarse.

La niña y el niño en el preescolar encuentran espacios para asumir lugares importantes ante el grupo, a esta actitud la llamamos *Protagonismo*. Cada uno decide ponerse al frente de algunas actividades, en otras tal vez no y va a compararse con otros de manera saludable.





Pero esto tiende a ocurrir, siempre y cuando el preescolar cree condiciones para que la distribución y aceptación de responsabilidades entre las y los participantes pueda darse de manera sana.

Si es así, el reconocimiento obtenido por cada niña y niño por el rol jugado dentro de su grupo, ayudará a su autoestima, sin afectar la de otros, sin crear sensaciones amargas en otros ni en él. Por “manera sana” nos referimos a la distribución de responsabilidades que se haga con igualdad de oportunidades y respetando las diferencias entre las niñas y los niños, sin que nadie se sienta amenazado.

La Autoestima influye en la Autonomía

No es posible pensar en autonomía sin autoestima o en autoestima sin autonomía. En la medida que se desarrolla una, se desarrolla la otra. Una persona -adulto o niño- con autoestima, toma iniciativa y no requiere que se le esté dando indicaciones o aprobaciones para cada nuevo paso. Además si necesita apoyo lo pide.



Por el contrario, si no creo en mí... tiendo a evadir la iniciativa, las responsabilidades de liderazgo; si actúo, prefiero estar en la oscuridad, invisibilizada por los demás.

Lo importante es que el preescolar abre opciones para desarrollar la autoestima y la autonomía. Ya mencionamos el elogio, el estímulo, los juegos y otras actividades colectivas, que también fortalecen la autoestima.

“Una persona segura de sí misma, es capaz de tomar decisiones, sin esperar que los demás le digan que hacer”

La Autoestima influye en lo cognitivo

Una niña que reconoce que puede hacer bien ciertas tareas, y que ha podido adquirir otros conocimientos, está más abierta a aprender cosas nuevas. Incluso la falla en no poder desarrollar una tarea, puede ser considerada algo pasajero o parte del aprendizaje por una niña o niño que se valora bien. Sabe que va a superarlo.

El preescolar contribuye en este mejoramiento cognitivo y de la autoestima si las educadoras siguen aquel principio clásico del aprendizaje, ***que consiste en ligar lo nuevo con lo ya conocido***. Si reconocen la posibilidad de error, ***que es el aprender del mismo error, como parte del aprendizaje***. Si resaltan la posibilidad de cambio de cada niña y niño, y además elogian sus avances, por pequeños que parezcan.

Jorge no quiere estar en clases hoy, porque el día anterior golpeo a otro niño y quiere irse a su casa.

Converso con él y le digo que eso ya pasó, que sus amigos desean jugar con él.



¿Y cómo se expresa la autoestima en las niñas y niños?

Mirémoslo en tres aspectos: en relación consigo mismo, hacia las demás personas y con lo que hacen.

Sobre sí mismas, ellas y ellos...

1. Se ven seguros de sí mismos.
2. Se respetan a sí mismos.
3. Se ven como un ser que vale y es importante.
4. Se sienten atractivos y queridos.
5. Son bastante comunicativos.
6. Saben cómo se sienten y lo saben expresar.
7. Piden ayuda cuando la necesitan y ofrecen también la suya.
8. Son optimistas.
9. Les gusta expresar sus opiniones y defenderlas.
10. Son capaces de decir “no quiero” cuando algo no les parece.
11. No se ponen fácilmente ansiosos.



Sobre las y los demás...

12. Respetan a las demás personas.
13. Son tolerantes.
14. Expresan cariño y reciben con agrado las expresiones de cariño.
15. No se atemorizan ante los demás.
16. Reconocen sus errores.

En relación con su propio quehacer...

17. Son activos y actúan con independencia.
18. Tienen confianza en sus propias ideas y en sí mismos para enfrentar retos e iniciar nuevas actividades.
19. Expresan el deseo de hacer las cosas bien, de ser cada vez mejores.
20. Hacen preguntas e investigan para experimentar cosas nuevas.

21. Fijan normas y las cumplen.
22. Si las cosas les salen bien, muestran satisfacción y aceptan las felicitaciones, pero en caso contrario lo reconocen y aceptan los consejos para mejorarlas.
23. Se sienten orgullosos de sus logros.

¡Pero cuidado! Esto no implica que una niña o niño deba de poseer todas estas características para tener Autoestima.



UNA AUTOESTIMA INQUIETA

La AUTOESTIMA no se queda quieta, es dinámica y por lo tanto puede crecer, estabilizarse más íntimamente, extenderse hacia otras actitudes nuestras o puede debilitarse y desintegrarse.

Cuando no se cuenta con una adecuada Autoestima

Esto puede causarnos inseguridad para asumir un trabajo o incorporarnos en alguna actividad. Muy fácil nos salen frases: “yo no puedo”, “No se como hacerlo”.

Entonces nos vamos alejando de las relaciones sociales para encerrarnos en un mundo de incapacidad, donde no encontramos una solución a lo que nuestra voz interior nos dice.

Y al tener una adecuada Autoestima

Nos permite desarrollar ciertas capacidades como la creatividad, la sociabilidad y la expresión, que a su vez se encuentran estrechamente relacionadas.



En dependencia de la valoración que como personas nos demos, estaremos dispuestas a relacionarnos con otras personas, a construir una nueva forma de vida, a expresar lo que se piensa, siente, quiere hacer y que beneficie nuestra personalidad y a las demás personas que están cerca.

“En el preescolar siempre participo en todas las actividades, porque yo puedo realizarlas.”

“Yo soy una niña inteligente”

“Oscar de cinco años de edad decide realizar un dibujo y pintarlo sin que se le oriente, dirige juegos en el preescolar, porque reconoce sus capacidades para dibujar y de liderazgo.”

¿CÓMO FOMENTAR Y MANTENER LA AUTOESTIMA EN LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS?

“Recuerda siempre, que es mejor educar con amor que con castigo”

Hemos venido mencionando pistas para ayudar a la autoestima de niñas y niños durante todo el texto. Podemos resumirlas en las siguientes recomendaciones:

- A- Expréseles amor, con sinceridad. y no oculte sus otros estados afectivos, pero con control.
- B- Llámelos por su nombre(sin hacer uso de apodos o sobre nombres).



- C- Reconozca sus esfuerzos, sus avances y sus logros. Use el elogio y el estímulo.
- D- Escuche con atención lo que quieran expresar y sin juzgarlos. Cree espacios para que esto ocurra y garantice un ambiente de confianza para que se expresen. Así les demostramos que son importantes.
- E- Asigne responsabilidades que puedan cumplir y poco a poco vaya aumentando el grado de dificultad para garantizar la superación. Es lo que se llama el principio de la “gradualidad”. Relacione cada nuevo aprendizaje y cada nueva responsabilidad con lo que ya han hecho o aprendido exitosamente.
- F- Organice cada nueva actividad de manera que las niñas y niños tengan las mejores oportunidades de éxito.
- G- Sea equitativa en las oportunidades de sano protagonismo para niñas y niños. Reconozca positivamente las diferencias de cada niña o niño y tenga en cuenta la gradualidad necesaria para evitar frustraciones.
- H- Apoye a las niñas y niños, sólo en lo que sea necesario y cuando

sea estrictamente necesario. Deje que tomen sus propias decisiones, que resuelvan sus propios problemas, que prueben nuevos caminos.

- I- Sea flexible y tolerante ante sus errores, así aprenderán a manejarlos.
- J- Cuando una niña o niño presente miedo abrácelo y pídale que se quede cerca.
- K- Si hacen algo inconveniente para ellos o los demás y les diga “no” explíqueles el por qué.
- L- Y demuestre que usted se quiere a sí misma.

“Una persona no puede auto estimarse y tener confianza en sí misma; si no se ha sentido amada”

Aquí tenemos **21 ejemplos** léamoslos con atención.

1. “Ustedes son niñas y niños muy especiales para mí. Los quiero mucho”.
2. Luego de haberse equivocado en varias ocasiones, una niña va avanzando mejor. La educadora le dice: “*Lucía vas muy bien, te felicito*”.

3. La educadora anuncia: “*Hoy le corresponde a Miguel traer las panas*”

4. Gabriel no quiere hacer dibujos, prefiere jugar con plastilina. Yo lo dejo que juegue con la plastilina para que con ella moldee objetos”

5. Martha decidió que ella iba a repartir las crayolas a todas las niñas y niños del preescolar. Yo estuve de acuerdo y le agradecí su apoyo.

6. “*Hoy vamos a hacer más interesante el juego. Cerraremos los ojos y trataremos de reconocer los sonidos sin ver qué los produce. ¿Qué les parece?*”

7. Una niña es buena para subir árboles. Yo la dejo, pero le enseño los límites hasta donde puede subir, y se lo explico a quienes están cerca.

8. El grupo estaba coloreando y se les terminó un color de crayolas



y se encuentran preocupados, no saben que hacer. La educadora se aleja suavemente de allí y los observa de lejos, para ver que solución le dan al problema, si lo resuelven los felicita y si no, entonces los anima a encontrar la solución.

9. Un niño quebró la macetera dándole varios golpes con un palo y la educadora dice: *“Rompieste la macetera, y eso estuvo mal, pero eres una linda persona y se que no lo harás otra vez”*

10. La educadora, dice de repente *“Hoy me siento maravillosa”* y agrega *“¿Cómo están ustedes?”*

11. Un niño me informa *“Prof. ya se como cepillarme los dientes”* Y yo le respondo: *“Que bueno Francisco muéstranos a todos, para que los demás se den cuenta como se hace”*

12. *“Que bonito lo que hiciste Manuel. Tiene diferentes colores. Felicidades”*

13. *“Todos los dibujos que hicieron los vamos a exponer, porque son lindos.”*

14. *“Ahora démonos un aplauso por el trabajo realizado.”*

15. *Guadalupe* tiene una lesión en su pierna derecha, lo que le impide correr y saltar como lo hacen sus



demás compañeras de clase. La profesora la incorpora en otras actividades, donde puede usar sus manos, brazos, pierna izquierda y otras partes del cuerpo.

16. *“Felicitemos a José por haber transformado el vaso en un hermoso florero.”*



17. Veo que Marina hoy no quiere que la abrace, entonces no la abrazo. Le pregunto ¿Cómo te sientes?

18. La educadora expresa: *“Hoy será un día especial donde nos regalaremos muchos abrazos y besos, porque somos personas muy valiosas”*

19. *“Demos un abrazo a Freddy por ayudar a Sofía a traer las crayolas y las hojas para dibujar.”*

20. La educadora pide que hagan una tarea y los estimula diciendo *“Se que ustedes pueden hacerlo”*

21. La educadora pide a las niñas y niños que le recomienden algo para mejorar la comida. Entre todas las

propuestas, escoge algunas que se pueden llevar a cabo y las cumple. Les da gracias por las ideas y aclara que fueron muy útiles sus aportes.

Ahora propongo estos tres ejercicios:

Primero: Cambiemos donde diga la palabra “educadora” por mamá. Así nos daremos cuenta de algo importante. Estos ejemplos se aplican para el preescolar o para la madre y el padre frente a sus hijas e hijos.

Segundo: Encontremos entre esos 21 ejemplos, cuáles se aplican a cada una de las doce recomendaciones que mencionamos más arriba (las que van de la “A a la L”). Agregue otras ideas.

Tercero: Para descubrir lo que puede hacer daño a la Autoestima le propongo que altere los 21 ejemplos, diciendo lo contrario. Pero hágalo usando situaciones y frases, que sabemos que a veces se utilizan.



DOS ACTIVIDADES

Les propongo que prueben dos actividades para que continúe el fortalecimiento de la autoestima en las niñas y niños de su preescolar: “Los abrazos musicales” y “valorando mi persona”

Los Abrazos musicales:

1. Pida a las niñas y niños que al ritmo de la música o aplausos caminen o bailen por el salón y que al detener la música se den un abrazo en parejas.

2. Nuevamente pida que lo hagan, pero en grupos de tres, luego de cuatro y así sucesivamente hasta lograr que todo el grupo esté abrazado.

3. Al finalizar pida que todos se den un aplauso.

El objetivo de esta dinámica es fomentar en las niñas y niños la expresión espontánea del afecto dentro de la confianza y el respeto entre el grupo.

Valorando mi persona:

1. Damos a cada niña y niño cartulina, crayolas o se hace una



recolecta de flores para que pinten con ellas en vez de crayolas.

2. Oriente que hagan un dibujo muy bonito, así como sólo ellas y ellos lo saben hacer. Porque ese dibujo será para una persona muy especial.

3. Al terminar felicítelos por su dibujo y díales que ese dibujo se lo llevarán a sus casas para que lo pongan cerca de su cama, porque la persona especial son ellos mismos.

Con la realización de este ejercicio se pretende generar en las niñas y niños la valoración positiva hacia su propia persona.



***“No dejes que la tristeza
opaque tu sonrisa”***

PARA CONCLUIR

En toda persona existe, un gran potencial, llamado Autoestima que nos llena de muchos atributos y nos lleva a lograr muchas cosas en la vida. En las niñas y niños también se da de la misma manera.

El aprecio y consideración que nos tengamos forma parte de nuestra historia personal y de nuestro éxito. Igual ocurre en cada niña y niño.

Gracias al aporte valioso que nos da la familia, el preescolar, la escuela, la comunidad, el resto de la sociedad y también gracias a nuestro propio esfuerzo podemos llegar a ser capaces de transformar nuestro mundo dentro de nuestras posibilidades y cada niña y niño puede ser una persona transformadora.

Le invito a que en su vida diaria estimule la Autoestima, en su persona, en las niñas y niños que forman su familia e ingresan al preescolar. Esta es la contribución más grande que se imagina, para construir un mundo mejor.



Recordemos que La Autoestima es fundamental para crecer integralmente, que vive en nuestro interior y que necesita ser estimulada.

Bibliografía

García Blandón Anabell, Castilblanco García Magaly, Bolinches Vicent. *Caricia y Arte*. Fundación de Apoyo al Arte Creador Infantil Editorial, Estelí, 2004.

Como Educar la Autoestima Ediciones CEAC, S.A. Perú 164-08020 Barcelona (España) 1990.

Corripio Fernando. *Diccionario Sinónimos y Antónimos* - Larousse México 16010, DF. 1999.

Cárdenas Galeano Lilliam. “*Cultivemos Nuestra Autoestima*”.

Secretariado Paz, Justicia y No Violencia de Nicaragua (SERPAJ - NIC) Agosto 1999

Clemens Harris y Bean Reynold. círculo de lectores. *Cómo desarrollar la Autoestima en niños, una guía práctica para padres y maestros*. Editorial debate, Bogota, 1988.

