

Profundizando en...



Cómo favorecer la autoestima en los niños

A la mayoría de los padres suele preocuparles la felicidad de sus hijos. Quieren, sin duda, que sus hijos tengan éxito y sepan comportarse de forma sensata en todas las parcelas de su vida. Pero, para ello, es importante que los padres les ofrezcan afecto y estabilidad emocional para que los niños se conviertan en adultos sensatos, tolerantes, satisfechos de sí mismos -con alta autoestima- y, en definitiva, felices.



Es importante que los padres valoren y festejen los logros del niño, desde que son bebés. A algunos padres les preocupa sobrepasarse en elogios. Pero, hay una diferencia entre el engrimiento y la autoestima. Y es que la persona engréida no tiene autoestima. Normalmente necesita impresionar a los demás para autoafirmar su propio valor.

¿Qué es la autoestima y por qué es tan importante?

Se trata de lo que cada ser humano siente sobre sí mismo en lo más profundo de su ser. Lo cierto es que lo que el niño piensa sobre sí mismo y el concepto que tiene sobre su persona afectan a su vida en general. Según el medio en el que se mueva, va a reforzar esa concepción sobre sí mismo de manera positiva o negativa. Y, de ello, dependerá, en buena medida, qué tipo de amigos va a elegir, cómo será su rendimiento escolar, el desarrollo de su creatividad, la forma de relacionarse con los demás... En definitiva, la alta o baja autoestima afectará a todas las facetas de su vida y decide, en buena parte, el éxito o fracaso que como ser humano tendrá el niño.

La autoestima no sólo abarca el reconocimiento de los propios éxitos y fracasos, sino también el conocimiento de las propias habilidades y limitaciones. Todo ello se convertirá en capacidad para transformar los fracasos en oportunidades. La importancia de la autoestima radica en que constituye la base de una personalidad sana y será clave en el desarrollo personal del niño.

Un hogar seguro y estable, una buena base

Crear un hogar seguro y agradable en el que los niños dispongan de unos modelos de referencia amorosos, comprensivos y apetecibles para ser imitados tiene una influencia determinante a la hora de prevenir la violencia infantil, fomentar la autoestima y enseñar una conducta inteligente para así conseguir que todos los niños se conviertan en adultos exitosos y estén satisfechos con su propia vida.

Fuente: Libro "Todo un mundo de sorpresas. Educar jugando. El niño de 2 a 5 años", de la editorial Pirámide.

Profundizando en...



Características observables en un niño con alta autoestima

- Siente curiosidad.
- Establece numerosos contactos sociales, lo que no quiere decir que se quede con todos.
- Hace amigos con facilidad.
- Charla y sabe escuchar.
- Su lenguaje corporal es positivo y preparado para la escucha. Está atento al lenguaje corporal de los demás.
- Tiene sentido del humor.
- Toma iniciativas aunque sean criticadas.
- Siente incluso cierto orgullo por las ideas que se le ocurren.
- Es cooperativo y ayuda a los demás.
- Se le ve feliz y confiado.
- Se expone a nuevas experiencias con cierta prudencia.

Sentimientos y criterios relacionados con la imagen que tiene de sí mismo un niño con alta autoestima

- Se siente amado.
- Se siente aceptado.
- Se siente competente.
- Se siente autónomo.
- Se siente responsable.
- Se siente con poder sobre su propia vida incluso en el ambiente que le rodea. Siente que se le tiene en cuenta.

La recomendación de Menudos Corazones

Los padres podéis contribuir a aumentar la autoestima de vuestros hijos a través de diferentes actuaciones que, poco a poco, y con un poco de práctica, lleguen a volverse parte de la dinámica habitual de funcionamiento en la relación con vuestros hijos:

- Conocer a vosotros mismos, revisad vuestra propia autoestima, fortaleciéndola y cuidándola. Esto favorecerá a que el modelo que ofrecéis a vuestros hijos y que ellos puedan imitar sea positivo.
- Crear un ambiente familiar equilibrado, donde puedan convivir aspectos importantes como: que sea cálido, afectivo, de claro apoyo emocional y donde, a su vez, haya un buen establecimiento de normas y límites claros y acordes a cada edad, enseñándoles también a prever las consecuencias.
- Incentivar el desarrollo de las responsabilidades en función de cada fase de desarrollo evolutivo.
- Fomentar una comunicación abierta en la que se cuiden los mensajes que se dan a los niños para fomentar que se puedan dar a sí mismos mensajes positivos.
- Dedicarles tiempo de juego y conversación de calidad, es decir, intentando que esté libre de otras preocupaciones y centrados en los niños.
- Reforzar sus conductas positivas y apreciar sus progresos, principalmente a través de elogios y comentarios positivos. Reconocer sus esfuerzos e interés, antes que centrarse en los resultados.
- Tratarles con respeto.



Ana Belén Hernández, una de las psicólogas de Menudos Corazones.

- No engañarles, cumplir las promesas. Corregirlos para ayudarles a entender la diferencia entre lo que está bien y lo que está mal.
- Conocer a los niños y animarles a que desarrollen sus potencialidades a través de actividades que les puedan ayudar, lúdicas, académicas, extraescolares...
- Ayudarles a sentirse especiales en las actividades que hacen y únicos como personas.