

*Material de
Orientación para
padres y apoderados*

10 TIPS PARA AUMENTAR LA AUTOESTIMA EN LOS NIÑOS Y ADULTOS

Material del Área de Formación Escuela Gabriela Mistral

“Con Gabriela hacia una Escuela Efectiva”



IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

La Autoestima proviene de sentirse capaz y saber que lo que aportamos es valioso para los demás.

El propósito de los padres es que los niños desarrollen auto respeto así como fe, en que sus habilidades les ayudaran a superar los retos de la vida.

10 consejos para elevar la autoestima.

1. Dar amor incondicional mediante besos abrazos y decirles te amo frecuentemente. Y si llegaran a realizar una acción incorrecta, tener cuidado de diferenciar el acto de la persona, por ejemplo: si un niño agrede a su hermana físicamente, en lugar de decirle “NIÑO MALO”, decirle: “Pegarle a tu hermana no está bien, estoy molesto por lo que has hecho”

2. Poner atención: calidad y no cantidad de tiempo. Hacer contacto visual cuando platiques con tu hijo, y si se tiene poco tiempo, explicarle como en el ejemplo siguiente: “cuéntame del dibujo que has hecho y luego tendré que hacer la cena”.



3. Establecer límites: poner reglas razonables. El saber que existen reglas familiares que no pueden ser infringidas, harán sentir más seguros a los niños. Requerirá mucha paciencia y repetición pero valdrá la pena. Solo se requiere ser claro, consistente y mostrar fe en que el niño podrá cumplir lo establecido.

4. Ofrecer opciones: por ejemplo: ¿qué prefieres vestir, comer, jugar etc.? Dejar que decidan por sí mismos y confiar en sus decisiones harán que se incremente la seguridad y confianza en sí mismos.



5. Apoyar retos: por ejemplo: explorar algo nuevo, como probar comidas distintas, seleccionar nuevos amigos, subirse al resbalín, andar en patines, etc. Aun cuando siempre existe la posibilidad de fracaso, sin riesgo, hay muy poca o NULA posibilidad de éxito. Así que, dejar a los niños que experimenten, en un ambiente seguro, y como padres, resistirse a intervenir, ayudará a aumentar su autoestima. Por ejemplo: si está tratando de armar un juguete, de acuerdo a su edad, y se frustra por no poder hacerlo, debemos dejarlo solo para que logre por sí mismo el objetivo. El solo hecho de decir "yo lo hago por ti" puede crear dependencia y disminuir la confianza en los niños. Lo ideal es balancear la necesidad de proteger con la necesidad de los niños para realizar nuevas tareas y retos.

6. Deja que cometa errores: Esto deja lecciones invaluable para desarrollar la confianza en los niños. Así que si por ejemplo quiere usar una chamarra en verano, déjalo y cuando tenga calor puedes cargar en tu bolsa una playera oculta, para cambiarlo cuando este tenga calor. Pero MUCHO OJO, cuando se arrepienta, en lugar de recriminarlo diciéndole: "TE LO DIJE", puedes decir: "¿qué te parecería cambiar la chamarra por esta playera? ya que está haciendo mucho calor..." De esta manera no se dañará su autoestima y entenderá que tiene derecho a equivocarse. Otro ejemplo: para niños pequeños: cómprale una playera que pueda manchar mientras aprende a usar los cubiertos mientras come, o para cepillarse los dientes, dibujar, etc.

7. Celebrar lo positivo: es mucho más fácil destacar los errores de un niño que sus logros; así que hagamos un esfuerzo por reconocer las cosas que hacen bien. Por ejemplo: cuando llega el papa del trabajo, la esposa puede decir: "MIRA, el niño recogió sus juguetes el solo hoy...", y ojo, sean específicos, en lugar de decir: "bien hecho", decir "Gracias por esperar pacientemente en la fila" por ejemplo.

8. Escuchar con empatía: si tu niño necesita decirte algo, deja de hacer lo que estés haciendo y escucha con atención a sus emociones sin juzgarlo. Por ejemplo: “sé que estas triste porque tu amigo se tuvo que ir...”. Al aceptar sus emociones sin juzgarlo y validar sus sentimientos, al compartir todo su ser con empatía, aumentara la confianza en sí mismo para expresarse con libertad y honestidad en la adultez.



9. **Provéanle de valor:** todos los niños requieren de signos de aprobación y motivación por parte de sus padres, así que usen frases tales como: “creo en ti”, “te vi en el show”, “sigue adelante”, “tú puedes”. Proveerles valor significa reconocer sus progresos, y no solo recompensar objetivos logrados al 100%. Por ejemplo: Agradecer por recoger los libros, aun cuando se le hayan caído algunos. Sonreír con amor mientras trata de usar los cubiertos, aunque la comida caiga de ellos, darles un abrazo por participar en el concurso de canto, reconocer el esfuerzo por haber sacado un 7 de calificación, etc.

10. Saber diferenciar entre autoestima y soberbia: hay una gran diferencia entre fomentar la autoestima y la soberbia, la soberbia fomenta que el niño crea que es el único bueno, por ejemplo: cuando los padres le dicen: "tu lo hiciste mejor que los demás niños, los demás cometieron errores, en cambio tu lo hiciste perfecto" así que mucho cuidado y traten de balancear los puntos anteriores para no cometer el error de aplicar el extremo opuesto.