

# LA AUTOESTIMA



Un niño con autoestima es capaz de aceptarse con sus aciertos y errores, valorarse y tener iniciativa, superarse a pesar de los fracasos: ES CAPAZ DE QUERERSE

## ¿Qué es la autoestima?

Es la valoración que uno tiene de sí mismo y se establece a través del propio grado de aceptación y del concepto de uno mismo.

La autoestima es cambiante y depende fundamentalmente de los acontecimientos que ocurren alrededor del niño y de cómo éste los valora o los interpreta.

*" los niños con una sana autoestima saben que ellos son lo responsables de sus actos, y no atribuyen sus éxitos y fracasos a la suerte sino a factores que dependan de ellos y que pueden cambiar"*

## Autoestima positiva

Tener una buena autoestima es poseer una valoración positiva de uno mismo, verse competente y capaz de enfrentarse a diferentes situaciones. Un niño con una autoestima alta actúa de la siguiente manera:

- 🍏 Tiene un pensamiento positivo y optimista: "he sido capaz", "se que puedo hacerlo".
- 🍏 Muestra una actitud de confianza hacia si mismo.
- 🍏 Tiene un alto nivel de autocontrol: es decir, es capaz de controlarse ante diferentes impulsos como la agresividad o la ira.
- 🍏 Se siente orgulloso de sus éxitos.
- 🍏 Actúa de forma independiente, con autonomía y realiza actividades por iniciativa propia.
- 🍏 Acepta a los demás tal y como son.
- 🍏 Hace amigos fácilmente.
- 🍏 Es capaz de tomar decisiones por si mismo: puede no estar de acuerdo con las que tomen los otros, pero no utiliza la agresividad.
- 🍏 Es cooperativo y se adapta a las reglas del juego, siempre que sean justas.

## ¿Por qué es importante la autoestima?

- ⊗ Es fundamental para la salud física y psíquica. Una baja autoestima puede predisponer al desarrollo de alteraciones tales como la ansiedad y la depresión.
- ⊗ Influye en el rendimiento escolar. Generalmente, los niños con un adecuado rendimiento escolar tiene una alta autoestima, ya que se sienten satisfechos de sus esfuerzos,
- ⊗ Es decisiva en el desarrollo de las habilidades sociales. El niño que se siente capaz de afrontar las situaciones que tienen que ver con las relaciones sociales desarrollara una gran autoestima.

## PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA AUTOESTIMA

La baja autoestima puede expresarse en los niños de muchas maneras, aunque las siguientes características son las más comunes:

- Son inhibidos y pocos sociables.
- Están tristes.
- Tienen miedo a equivocarse.
- Como sus asuntos no le salen como ellos quieren y no se sienten valorados por el resto de los niños, la familia o el entorno, se quejan y critican constantemente.
- Confían poco en si mismos, se sienten inseguros.
- Por muy bien que hagan las cosas no suelen estar contentos con sus resultados.
- Expresan sus pensamientos de forma negativa y en términos de nunca, todo, siempre, nadie, etc.

## ACTITUDES DE LOS PADRES QUE DEBILITAN LA AUTOESTIMA DE LOS NIÑOS

Con las siguientes actitudes, los padres u otros adultos que se relacionan con el niño pueden debilitar su autoestima:

- **Las críticas constantes.**

Algunos padres, muchas veces de forma inconsciente, ponen etiquetas a sus hijos y éstos acaban asimilándolas como parte de su forma de ser.

- **No dejarle actuar solo.**

Muchas veces los padres caen en el error de decirles constantemente cómo deben actuar y están pendientes para corregirles sin darles tiempo para que ellos solucionen sus tareas.

- **Las comparaciones.**

Todos los niños son diferentes. A cada uno se le dan bien determinadas tareas que se deben potenciar. Algunos padres tienden a compararlos con sus hermanos, sus amigos u otros niños.

- **Las indiferencias.**

Conviene implicarle en la conversación para que no se sienta ignorado y sepa que su opinión sobre sí mismo también interesa a todos.

- **Exigirle demasiado para su edad.**

Si le exigimos más de lo que puede hacer, probablemente se desanimará al ver que no es capaz de hacer las cosas que sus padres le piden.

## **PAUTAS QUE PUEDEN UTILIZAR LOS PADRES PARA EVITAR PROBLEMAS DE AUTOESTIMA EN SUS HIJOS.**

1. Permitir que sea independiente, capaz de tomar decisiones y tener responsabilidades acordes con su edad.
2. Reforzar positivamente las cosas que hace bien, sin esperar a que sea una conducta extraordinaria.
3. No criticar gratuitamente con insultos, reproches y acusaciones.
4. Enseñar que cometer errores es algo normal y que de ellos se aprende.
5. Establecer límites claros, enseñándoles a predecir las consecuencias de sus conductas.
6. Pasar tiempo con el niño, tener contacto físico y jugar con él al menos media hora al día.
7. Valorar sus ideas y animarle a que intente conseguir lo que se propone.

## **BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA**

- La autoestima de tu hijo de Michelle Borra.ED.: Paidos Iberica
- Cuentos para delfines ( autoestimas y crecimiento) de M<sup>a</sup> Rosa Badillo.ED.: Narcea
- "Cómo hablar para que tus hijos te escuchen y cómo escuchar para que tus hijos te hablen". Ed Medici.