

Cómo ayudar a los niños pequeños a tener autoestima

La autoestima o los sentimientos de amor propio están relacionados con el éxito en la vida y cumplen un importante papel en el desarrollo de las capacidades sociales, físicas y académicas de los niños. Los estudios de investigación indican que la baja autoestima está relacionada con un mayor riesgo de soledad, resentimiento, irritabilidad, ansiedad, depresión y trastornos alimentarios.

Como padre o madre, usted más que nadie, puede tener un papel importante en promover la autoestima de sus hijos y ayudarlos a que sientan más amor por sí mismos.

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es un término que se usa en psicología para reflejar la evaluación general de una persona con respecto a su propio sentido de valor. Tener buena autoestima, quiere decir que siente amor propio y cree que es tan bueno como todos los demás. Tener baja autoestima, significa que cree ser inferior a los demás.

La autoestima abarca todas las creencias y sentimientos que los niños tienen con respecto a su capacidad y valoración propia, incluyendo la capacidad de marcar una diferencia en su propio ambiente, enfrentar desafíos y aprender tanto de sus éxitos como de sus fracasos.

Indicios de una autoestima salud

Los niños con buena autoestima tienen un sentido de seguridad, asumen responsabilidades, actúan de forma independiente, sienten orgullo propio por sus logros, toleran las frustraciones, aceptan los errores y los fracasos, tienen un sentido de autodisciplina y autocontrol, sobrellevan las presiones de grupo de forma apropiada, intentan realizar cosas y desafíos nuevos, pueden manejar sus sentimientos positivos y negativos y ofrecen ayuda a los demás.

Cómo pueden ayudar los padres

Las pruebas de laboratorio a cargo del grupo ambientalista El desarrollo de una autoestima saludable o positiva

es muy importante para la felicidad y el éxito de los niños. Las actitudes y comportamientos de los padres tienen un gran efecto en el desarrollo de la autoestima en los niños pequeños. Los siguientes consejos prácticos ayudan a desarrollar la autoestima saludable en los hijos:

- Elogie a sus hijos y recuerde de felicitarlos por sus esfuerzos y cuando hacen las cosas bien. Ayúdelos a sentirse seres especiales y apreciados.
- Identifique y redirija las creencias erróneas de sus hijos. Enséñeles a pensar de forma positiva y transforme los pensamientos negativos acerca de ellos mismos a ideas positivas.
- Exprese críticas constructivas y evite las críticas que conlleven una forma de ridiculismo o vergüenza. Diga opiniones sobre las acciones de su hijo, no sobre cómo es su hijo como persona.
- Enseñe a sus hijos a desarrollar destrezas para resolver problemas y tomar decisiones. Reconózcalos cuando tomen buenas decisiones.
- Sea un ejemplo positivo. Cuide su propia autoestima y sus hijos tendrán un gran ejemplo a seguir. • Cree un ambiente de seguridad y afecto en el hogar. Los niños que no se sienten seguros o que sufren maltratos en la casa sufrirán mucho de baja autoestima.
- Muestre a los niños que usted es capaz de reírse de sí mismo. Demuéstreles que en la vida no se necesita estar serio todo el tiempo. Las risas, el buen humor y las sonrisas no sólo mejoran el humor, sino que también alivian el estrés, aumentan la energía y hacen desaparecer los pensamientos de enojo, ansiedad o aflicción.

Si bien es normal tener altos y bajos en la vida, el sentido de autoestima de los niños puede variar de una situación a otra. La autoestima baja o poca autoestima puede ser un síntoma de un trastorno de salud mental o una alteración emocional que requiera atención médica.

por A. Rahman Zamani, MD, MPH

Recursos

Cómo desarrollar la autoestima, guía de auto ayuda en línea: http://download.ncadi.samhsa.gov/ken/pdf/SMA-3715/SMA-3715_Building_Self_11p.pdf

Campana del Cuidado de la Salud Mental de Todos los Niños: Parte del programa de servicios integrales de la comunidad de salud mental para los niños y sus familias del Centro Federal de Servicios de Salud Mental. Los padres y personas a cargo del cuidado de los niños que quieran aprender más sobre el bienestar mental de los niños pueden llamar al (800) 789-2647 o visitar mentalhealth.samhsa.gov/child/



Suministrado por California Childcare Health Program
Para obtener información adicional, comuníquese con:
Línea de Salud 1-800-333-3212

Distribuido por: