

## Sugerencias para los padres

# Cómo desarrollar la autoestima de nuestros hijos

*La familia y los profesores son claves para los niños adquieran seguridad en sí mismos y puedan desarrollarse con autonomía. También es importante motivarlos para que se sientan capaces de lograr metas y objetivos, entre ellos, obtener un buen rendimiento escolar.*

---



**chicas 120** la autoestima ayuda a obtener resultados académicos y éstos a su vez mejoran la autoestima.

"Lo que le decimos a nuestros hijos es clave para que se sientan capaces de lograr cosas. Si se saca malas notas decirle que es flojo o tonto es una sentencia. El niño se queda con esta calificación de sí mismo y le cuesta más esforzarse la próxima vez. En cambio si apuntamos a que no dedicó suficiente tiempo a estudiar, resaltamos un aspecto solucionable y el menor siente que puede hacer algo al respecto", explica la psicóloga educativa Alicia Halcarteray.

Que el niño se sienta capaz de lograr cosas es básico para que tenga buena autoestima. Esta es la valoración que el niño hace de sí mismo en las distintas áreas: intelectual, física, emocional, etc. No tiene que ver con los resultados objetivos que obtenga, si no con que su rendimiento satisfaga su propia exigencia.

"Por ejemplo, un 5,5 puede ser una pésima nota para un alumno acostumbrado a un 7, pero muy buena para el que suele obtener un 4,5", añade la profesional.

La autoestima y el rendimiento escolar se potencian mutuamente en una espiral que beneficia al niño: la autoestima ayuda a obtener resultados académicos y éstos a su vez mejoran la autoestima.

La autoestima se forja desde la infancia más temprana a través de la actitud que los padres y adultos cercanos tienen con el niño. "Un niño no reflexiona sobre lo que le dicen, sino que su identidad y autoestima se forman a partir de cómo se relacionan sus padres con él. Si no le hablan se queda con la impresión de que no es valioso. Si lo retan constantemente cree que es malo. Así se va quedando con distintas #etiquetas# de sí mismo que lo hacen creer que es capaz o un desastre", indica Halcarteray.

Lo que el niño crea sobre sí mismo es fundamental para su desarrollo escolar y personal el resto de su vida. "Aquí funciona la profecía autocumplida, es decir lo que creemos es lo que ocurrirá. Hay un experimento que se hizo con profesores nuevos que llegaron a dos cursos de similar rendimiento.

A un profesor se le dijo que su clase era excelente y al otro, que sus alumnos eran flojos y

desordenados. A fin de año el primer curso obtuvo mucho mejor resultado escolar que el segundo porque el primer maestro tenía expectativas positivas respecto a sus pupilos y pudo guiarlos de mejor forma que el otro educador".

De la misma forma funciona la profecía autocumplida en el niño a nivel individual: si se cree capaz de hacer cosas, tendrá la confianza necesaria para aprender y sabrá que aunque hoy no domine una materia o no pueda resolver un problema va a lograrlo en un plazo determinado.

Para conseguir que los hijos tengan buena autoestima y la confianza en sí mismos que les facilite aprender, la psicóloga entrega varias sugerencias a los padres:

- # Algunos papás pasan diciéndoles a sus hijos que son los más lindos o inteligentes, pero estos halagos superfluos generan una autoestima *light* o superficial y los niños lo saben. La autoestima real se produce cuando obtienen logros que pueden ser de distintos tipos: desde poder armar un rompecabezas hasta sacarse una mejor nota.
- # Es fundamental que los padres reconozcan los logros, feliciten a sus hijos y les inspiren confianza porque esto les da alegría y el impulso para intentar nuevos avances.
- # Para que ello ocurra el padre debe adaptar su nivel de exigencia a la capacidad del niño. Si el progenitor tenía promedio 6,5 en la escuela es probable que espere que su hijo también lo tenga. Sin embargo, tal vez el niño es de 5. Si quiere que mejore su nota no lo conseguirá criticándolo. Hay que apoyarlo, ayudarlo en sus carencias (tal vez necesita mejorar su técnica de estudio o dedicar más tiempo a las tareas) y estimularlo, por ejemplo diciéndole: "yo sé que tu puedes más".
- # Si la próxima vez llega con un 5,3 hay que felicitarlo, el progreso se construye de a poco.
- # Es recomendable transmitirle a los hijos que tener un problema o equivocarse no es un desastre. Todo lo contrario, es a través de la resolución de problemas que el niño ensaya, aprende y desarrolla distintas competencias, que es precisamente lo que hoy se busca en el mercado laboral. Por temor a equivocarse muchos niños ni siquiera participan en clase perdiendo la oportunidad de aprender.
- # Hay que destacar que las cosas no se dan automáticamente sino que hay que trabajar con disciplina para conseguirlas. Ésto evita un descenso en la autoestima si por ejemplo, el rendimiento no es alto desde el principio.
- # Una forma de hacerlos sentir logro en la casa es pedirles ayuda. Cuando son chicos pueden poner la mesa, más grandes pueden comprar el pan y de adolescentes pagar las cuentas. Así sienten que son capaces y que por eso los papás confían en ellos y piden su colaboración.
- # También es recomendable crear una expectativa positiva respecto al colegio y no verlo como una obligación que exige trabajo. Decirles desde chicos "es entretenido ir a clases, vas a estar con tus amigos y vas a aprender cosas que te interesan". Los profesores también son importantes en la construcción de autoestima del niño y en su rendimiento. Para ello Alicia Halcartegaray también da algunas propuestas.
- # En la escuela es común que surjan etiquetas para clasificar a los niños: "éste es un desastre, éste es flojo, éste mateo y el otro desordenado".



La autoestima se forja desde la infancia más temprana a través de la actitud que los padres y adultos cercanos tienen con el niño.

- # El profesor debiera ignorarlas y partir de nuevo en la relación con el niño, reconociendo sus pequeños éxitos y dándole confianza en que puede mejorar.
- # Yo le he hecho clases a profesores y les pregunto: "¿si un alumno que se saca puros 2 obtiene un 3,5 lo felicitan? Siempre responden que no lo hacen. Pero se trata de un progreso que debiera ser reconocido. La próxima vez tal vez se saque un 4 y así vaya avanzando.
- # Es importante que la clase se base en aprendizajes significativos, es decir, que se relacionen con la realidad porque así es más fácil para el menor comprenderlos. Por ejemplo, si estudian historia política pueden hablar del gobierno actual.
- # La comprensión de las distintas asignaturas también se facilita si hay una mayor relación entre sus contenidos. Si en lenguaje estudian el renacimiento, en historia la edad media y en arte el período barroco es más difícil apropiarse de esta información que si en las diversas materias se trabaja con el mismo período, cada una desde su perspectiva.
- # Creo que el profesor debiera ser como el entrenador de un equipo. Debe dar confianza al grupo, alentarlos y recalcarles que es importante que a todos les vaya bien por lo que tienen que ayudarse unos a otros. Un maestro nunca tendrá tiempo para dar constante atención personalizada a 10 ó 15 niños con problemas, por ello puede apelar a que los mismos alumnos cooperen, por ejemplo, que uno que sabe más se sienta con otro que entiende menos. Así se fortalece tanto la autoestima del que enseña como del que aprende.
- # Sin embargo es importante hablar personalmente con el alumno que esté presentando problemas y manifestarle su confianza en que puede mejorar, aunque hay que dejarle claro que implicará esfuerzo. Se puede establecer una especie de compromiso con el niño para que se aboque a la tarea de superarse.