

Desarrollar la autoestima

Ayudar a nuestros hijos a crecer felices es ayudarlos a desarrollar una alta autoestima, porque tener una valoración positiva de sí mismo está directamente vinculado con la capacidad de bienestar y felicidad.

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Por autoestima entendemos la representación de valía que cada uno de nosotros tenemos sobre nosotros mismos: lo que sentimos sobre nuestras capacidades, proyectos, ideales, etc.; la autoestima se construye a partir de la imagen que los demás nos ofrecen, es decir, si los demás creen que somos buenas personas, nosotros nos consideraremos, efectivamente, buenas personas. De manera que la autoestima se constituirá a partir de la interacción con las personas, con todas aquellas que desempeñen los papeles más significativos en nuestra vida, dándonos la capacidad de valorarnos, tratarnos con dignidad, respeto y confianza.

La autoestima se alimenta de:

- Las imágenes positivas que los otros nos devuelven de nosotros.
- El sentimiento de seguridad en nosotros mismos.
- El dominio que adquiramos de nuestro cuerpo y del entorno.
- El grado de realización de satisfacción y de reconocimiento que logremos en actividades importantes para nosotros.



NIÑO CON ALTA AUTOESTIMA:

Tiene capacidad para disfrutar
Se siente capaz.
Toma iniciativas, se atreve y pone entusiasmo en ello.
Busca nuevas relaciones.
Se siente seguro.
Actúa con independencia.
Se siente valorado.
Sabe aceptar limitaciones.
Actúa con su criterio
Valora sus éxitos.
Es capaz de tomar responsabilidades



NIÑO CON BAJA AUTOESTIMA:

Se siente inhibido.
Se siente muy limitado.
Tiene miedo ante lo nuevo y lo evita.
Le cuesta relacionarse.
Se muestra inseguro en todo.
Se siente muy dependiente de la opinión de los demás.
Siente que los demás no lo valoran
Se siente frustrado con facilidad.
Es muy influenciado.
Desvaloriza sus aptitudes
Tiene miedo a las responsabilidades

El niño adquirirá mayor sentimiento de valía en la medida que se sienta capaz de ir realizando aquellas actividades que se le vayan proponiendo y que dichas actividades o conductas se lleven a cabo de una forma satisfactoria, pudiendo ser motivo de reconocimiento. Tendrá mayor peso cuando sean en terrenos que él considere importantes.

Supongamos que un niño es muy hábil jugando al ajedrez pero un terrible jugador de fútbol: puede no valorar su capacidad para el ajedrez porque sus amigos valoren mucho más a los buenos futbolistas.



No es tan importante una incapacidad física o psíquica como las **reacciones ante esa incapacidad**. Si sus padres le han dado mucha importancia a ese déficit, valorándolo como muy negativo, incluso etiquetándolo a él de niño problemático, será muy difícil que pueda tener una imagen positiva de sí mismo en cualquier otro aspecto que le ayude a superar ese sentimiento de incapacidad para algo e incluso compensarlo en cualquier otro terreno.

Es importante que el niño vaya realizando actividades acordes a su edad, a sus capacidades y a sus intereses. Actividades que pueda ir realizando de forma satisfactoria. Muchas veces abocamos a los niños a fracasos que disminuyen su autoestima, bien por no medir sus capacidades y desear pequeños supermanes, o bien por no pensar en sus gustos e inquietudes y sí en los nuestros. De qué sirve enfrentar a un niño a una constante frustración por el fracaso en la adquisición de una actividad que a él no le guste y/o no tenga aptitudes para ello.

COMO FOMENTAR LA AUTOESTIMA

Durante los primeros años de la vida de un niño, las personas más determinantes en el desarrollo de una alta autoestima son los padres: la clave del éxito reside en una mejora e incremento de la comunicación entre padres e hijos:

1. Enseñar al niño a identificar correctamente sus emociones y sentimientos.

Todos sabemos lo que es la felicidad, la tristeza, la alegría, el enfado, la decepción, la angustia, etc. Sin embargo, reconocer que actuamos bajo la influencia de estas emociones resulta más difícil. A los niños les podemos enseñar a que identifiquen cuando sienten ellos algunas de estas emociones. Por ejemplo, formular preguntas del tipo "¿Cómo te sientes cuando... un compañero se mete contigo/un amigo está triste/alguien te dice lo bonito que te ha salido el dibujo/alguien te da un susto/alguien te insulta/el profesor te castiga/ etc?" pueden generar respuestas motivo de diálogo y comentario.

2. Potenciar una comunicación fluida con nuestro hijo

A pesar de que el estrés caracteriza muchas veces la vida de los padres, siempre debería buscarse los momentos del día adecuados para interesarse por las cosas y los problemas de los hijos, manteniendo conversaciones afectuosas con él, debatiendo y comentando temas familiares y de intereses comunes o personales, mostrándole y ofreciéndole el apoyo necesario para ayudarlo en los problemas personales que pudiera tener, siempre desde la autenticidad y sinceridad, esto significa que con los hijos se debe ser honesto y espontáneo.

Ser auténtico conlleva que los padres no se contradigan en las valoraciones que hagan de sí mismo y que no transmitan sus inseguridades a los hijos, ya que los niños son muy sensibles al lenguaje gestual. Por ello, se debe tener en cuenta que la distancia física, la velocidad del habla y la expresión facial sean coherentes con el mensaje. Ej. Si se le dice a un hijo que nos gusta pasar tiempo con él e inmediatamente nos levantamos del sofá.

3. Valorar sus opiniones

Las opiniones o las ideas que el niño expresa deben ser tenidas en consideración de acuerdo con la edad pero siempre valorando su aportación, su participación. Los hijos tienen sus propias ideas y opiniones, analizar los problemas, escuchar sus opiniones, etc, son tareas muy sencillas que ayudarán de manera importante a que nuestro hijo se autovalore y piense que lo que dice él es importante.

Sin embargo, debemos enseñarle las maneras adecuadas de expresar sus opiniones, de tal forma que se exprese adecuadamente respetando las normas que deben existir en el diálogo con las demás personas. Debemos enseñarles a pensar bien las cosas antes de hablar, hablar despacio, pausadamente, con claridad, mirar a la cara, emplear un volumen medio de voz, no dar la espalda, respetar el turno de palabra, etc.

Así el niño se sentirá un miembro importante de la familia.

4. Evitar la descalificación del niño como forma de represión.

Se reprende su conducta, no su persona. No es lo mismo decir a nuestro hijo eres malo a decirle que ha ordenado mal sus juguetes.

5. Dedicarle el tiempo necesario

Es deseable que encontremos momentos en los que intensifiquemos la comunicación afectiva con ellos para interesarnos por sus cosas y convivencias.

Cuanto más íntima sea la relación con sus hijos más fuerte será la convicción de estos acerca de su valía personal.

En este sentido, los niños que posean una autoestima “media” necesitarán un contacto mucho más personal que los que tengan una autoestima alta.

6. Celebrar los éxitos de los hijos

Aprobar un examen, realizar bien un trabajo, tener la libreta limpia y ordenada, ser felicitado por el profesor, hacer nuevos amigos, ir de excursión y pasarlo bien, solucionar un problema de ordenador, ganar una competición deportiva... son ejemplos de pequeños éxitos que el niño experimenta y que necesita poderlos compartir afectivamente con los demás: compañeros, amigos y padres. Es una buena ocasión para felicitarle por el éxito conseguido, expresándole comentarios que hagan referencia a su **capacidad**, a su **imaginación**, a su **esfuerzo** e **interés**. Esto refuerza la autoestima, la eleva, la fortalece y le hace muy feliz.

7. Enseñarle a ser responsable

La responsabilidad es un valor que contribuye de manera importante a tener una buena autoestima, y debe aprenderse desde pequeños. La responsabilidad es una característica de los comportamientos que estimamos adecuados para la convivencia familiar y social. Actividades dirigidas a fomentar la responsabilidad ponen de manifiesto conductas reales y posibles soluciones comentadas con los hijos. Para ello, es importante ayudarles a ponerse metas u objetivos, incluso para conseguir pequeñas cosas diarias, por ejemplo, la meta de hoy será recoger los juguetes después de cenar y deben cumplirlo.

8. Fomentar la autonomía personal

Desde pequeños los padres hemos de enseñar habilidades de autonomía personal a los hijos, desde abrocharse los botones, atar los zapatos, lavarse por sí solos... Un objetivo importante de la educación de los hijos es que éstos aprendan a cuidarse de sí mismos, y para eso hay que enseñarles los conocimientos y las habilidades necesarias para valerse por sí mismos.

La autonomía, no sólo en las habilidades de alimentación, vestido y salud, sino a las relaciones interpersonales y a su autoestima. Fomentar la autonomía personal favorecerá el desarrollo de la autoestima. Dar responsabilidades al niño en la familia o aprender a realizar tareas por sí mismo son tareas que persiguen este objetivo.

Al fomentar la autonomía se evita la sobreprotección; el niño sobreprotegido por sus padres desarrolla un autoconcepto caracterizado por la necesidad de ayuda, de que alguien, en este caso los padres, les diga lo que tiene que hacer y cómo lo debe hacer. Se trata de hacer madurar al niño poco a poco, haciéndole responsable de sus cosas. Para ello, y desde pequeños, se les puede encargar la realización de pequeñas tareas domésticas de colaboración.

9. Solicite a sus hijos ayuda y consejo.

Esto contribuye a que los niños desarrollen un sentimiento de confianza y además si le pide su opinión contribuye a aumentar su sentido de valía personal. Esta ayuda será mejor que se **solicite** y **no se exija**.

10. Mostrar flexibilidad ante el comportamiento de los hijos

La familia necesita normas de convivencia que regulen las relaciones entre los miembros que la componen. Esas normas deben ser adecuadas para que todos las cumplan y exista un buen clima familiar. Por ejemplo: disponer de un horario de salidas, cuidar las cosas, mantener limpia la habitación, colaborar en tareas domésticas (de las que antes hablábamos), escuchar a los demás cuando hablan, etc.

11. Los padres deben ser modelos de autoestima

Los padres son para los hijos fuente de seguridad, protección de sus temores y en ellos confían para solucionar sus problemas. Son su espejo y ese espejo debe ser muy claro; los padres deben ser buenos modelos para los hijos. Si queremos que nuestros hijos posean una sana autoestima deberemos mostrarnos como modelos de autoestima adecuados. Los hijos deben percibir en los padres todos aquellos valores que forman parte de una sana autoestima: la responsabilidad, el trabajo, el esfuerzo, la valoración de las capacidades personales, la sonrisa, la caricia, el afecto, los comentarios amables... También es importante hacerle sentir que nos hace feliz su presencia y el podernos relacionar con él (imprescindible con los más pequeños).

12. Fomentar que nuestro hijo se relacione con grupos

Propiciando que nuestro hijo se relacione con agrupaciones deportivas si practica algún deporte, con agrupaciones de ocio y de tiempo libre, llevándolos al parque, etc.

13. Conocer a los amigos de nuestro hijo

Los padres suelen conocer a los amigos de sus hijos. En la medida en que los amigos de nuestro hijo poseen los valores deseables para que los imite, los padres pueden fomentar iniciativas de interacción: fiestas de cumpleaños, excursiones, diálogo con el hijo acerca de sus relaciones con los amigos, etc

14. Conocer las virtudes y capacidades de los hijos/as

Es muy importante este aspecto para, así poder potenciar sus cualidades y darles valor.