Spanish
June 2004
[AHS-7075]

La autoestima en los niños menores de cinco años
(Self-esteem in young children under five)

Esta hoja informativa utiliza 'ella' con referencia a su bebé. Adapte el texto al sexo de su niño.

¿Qué es la autoestima?
La autoestima consiste en apreciarse a sí mismo. No consiste en ser consentido ni presumido, sino en creer en uno mismo y en lo que uno hace.

La autoestima consiste en lo que uno siente sobre su propia persona y en saber que hay cosas que uno hace bien – en otras palabras tiene que ver con la manera de ser y de hacer.

Parte de la autoestima consiste en sentir que uno tiene un lugar en el mundo donde pertenece – que forma parte de una familia en la que uno es importante. Es conocer sus propias raíces y tener confianza en el futuro. Ello puede representar un problema para los niños que vienen de otros países y que han perdido contacto con sus 'raíces'. Además puede ser un problema para los niños cuya familia se ha dividido si se los ha separado de una parte de la familia y de la historia de esa parte de la familia.

¿Por qué es importante la autoestima?
- En todas las culturas existe un nivel básico necesario de autoestima.
- La autoestima ayuda a la persona a sentir que puede desarrollar sus propias capacidades y hacer una contribución a su comunidad.
- Los estudios indican que la persona necesita un buen nivel de autoestima para sentir la seguridad necesaria para hacer las cosas por sí sola y utilizar sus capacidades y talentos de la mejor manera posible.
- Puede existir un vínculo entre los niveles bajos de autoestima y la mala salud, como por ejemplo estrés, enfermedades del corazón y un aumento de la conducta antisocial.

Es importante ayudar a los niños a desarrollar la autoestima desde el momento del nacimiento. Los niños de todas las culturas necesitan tener un lugar en la familia y necesitan saber que se los ama porque son personas especiales.

Las diferencias culturales
Algunas culturas consideran que es importante sentirse satisfecho con respecto a su grupo o comunidad pero no lo es sentirse satisfecho para con uno mismo. Estos padres quizás no alaben ni alienten a sus hijos por temor a crear auto-satisfacción que evitaría que el niño se esfuerce aun más.

En algunas culturas se considera que la alabanza del niño lo hace ‘presumido'. No obstante, sentirse seguro de uno mismo y tener autoestima no significa que la persona descartará esos valores culturales, sino que puede sumar estas características a dichos valores. Los niños que se sienten satisfechos generalmente hacen mayores esfuerzos que los que no se sienten satisfechos.

Cómo se desarrolla la autoestima

Los niños pequeños se ven a sí mismos por los ojos de sus padres. Si sus padres los ven como personas especiales y merecedoras de cariño y se lo demuestran y dicen a menudo, desarrollarán autoestima. Si el niño recibe constantemente mensajes de que no merece cariño o que es una molestia, es probable que no se sienta satisfecho consigo mismo.

Lo que pueden hacer los padres

He aquí algunas cosas que pueden hacer para contribuir a desarrollar autoestima en su niño.

- Sostenga a su bebé o niña pequeña bien cerca, dígale cuánto la quiere. Muéstrele que disfruta de su compañía.
- Pase tiempo con ella, escúchela decir sus primeras palabras, consuélela cuando llore, y juegue delicadamente con ella.
- Ayude a su niña a sentir que es necesaria en la familia. Déjela ayudarle de pequeñas maneras, por ejemplo acarreando cosas.
- Ayúdela a tener éxito. Mírela cuando esté jugando y ayúdela cuando lo necesite.
- Incluya a los niños en la familia, ayúdelos a conocer a los parientes y cuénteles acerca de la familia y de su historia.
- Mantenga pequeños rituales familiares, tales como un cuento al irse a la cama, un beso de despedida y otras maneras de hacer las cosas que sean propias de su familia.
- Déjela aprender cosas nuevas. Muéstrele a su hija que tiene confianza en ella.

La autoestima de los padres

- Los niños observan y aprenden lo que hacen sus padres. Muéstrele el tipo de persona que Ud. quiere que sea.
- No es posible alimentar a alguien de una fuente vacía, y no se puede otorgar confianza cuando uno no se siente satisfecho consigo mismo. Por el bien de sus hijos, es importante que Ud. satisfaga sus propias necesidades.

Sugerencias especiales para los padres

- Parte de ser buenos padres es dejar que sus hijos vean que Ud. se siente satisfecho/a consigo mismo/a.
- Tome tiempo para Ud. con regularidad. Haga algunas cosas que realmente le gusten o de las que se sienta orgulloso/a.
- Pase tiempo con amigos que lo apoyan y lo ayudan a sentirse bien.
- Si Ud. tiene una pareja, asegúrese de que puedan pasar tiempo juntos regularmente.

Nota: Si se castiga o grita mucho a los niños, es probable que se tornen tímidos o agresivos. Si Ud. se enoja con sus hijos, aléjese hasta haberse calmado. Si ello sucede con frecuencia, pida ayuda, por el bien de sus hijos y el suyo propio.

Para obtener más ayuda e información póngase en contacto con:

- El Centro de Salud de la Primera Infancia (Early Childhood Health Centre) de su zona
- La Línea de Ayuda de Tresillian (Tresillian Telephone HelpLine) (las 24 horas)
- La Línea de Ayuda de Karitane (Karitane Care Line) (las 24 horas)

La presente hoja informativa está basada en información suministrada por Child and Youth Health (SA) (www.cyh.com) y avalada por NSW Health.

Si necesitara ayuda para hacer llamadas telefónicas en inglés, llame al Servicio de Traducción e Interpretación (TIS) al 131 450.

Encontrará mayor información sobre la salud en español en el sitio Web de Comunicación Multicultural en http://mhcs.health.nsw.gov.au.

Los números de teléfono son correctos en el momento de publicación pero no se actualizan constantemente. Compruebe los números en la guía telefónica.