

# Escuela de Padres

## AUTOESTIMA

La autoestima es la suma de juicios que una persona tiene de sí misma, es decir, lo que la persona se dice a sí misma sobre sí misma. Es también el grado de satisfacción que una persona tiene consigo misma, la valoración que hace de sí misma.

El punto de partida de ésta valoración personal se encuentra en el juicio de los otros, especialmente de los otros significativos. Mientras más importante sea una persona para el niño, mayor valor tendrá su opinión y, por lo tanto, afectará de manera más decisiva la percepción que el niño se vaya formando de sí mismo.

Los niños no pueden verse a sí mismos, juzgan su propia valía a partir de las reacciones de quienes les rodean. Nosotros somos el espejo que refleja el modo en que se les considera y así se modula la imagen que tienen de sí mismos. Los niños con una buena autoestima se sienten bien y a gusto consigo mismos. Los que, por el contrario, tienen baja autoestima, se sienten a disgusto y proyectan en los demás esa insatisfacción.

**La autoestima sería la convicción de que uno es competente y valioso para otros.**

La autoestima no aumenta con las alabanzas. La alabanza no aumenta automáticamente la autoestima del niño. Sí es verdad que la alabanza refuerza una autoestima ya existente

Muchos no son capaces de tener una autoestima alta porque no son capaces de identificar sus puntos fuertes. Esto es debido a que los padres se fijan demasiado en los defectos y menos en las virtudes de sus hijos.

En realidad, todos tenemos más virtudes de las que creemos. Si por virtud entendemos una cualidad que destaca por encima de lo habitual, es importante subrayar las virtudes de los hijos por encima de los defectos.

Debemos saber que un niño puede tener virtudes aunque cometa muchos errores. Si esto es así será más fácil definir a un niño cuando estamos hablando con otro adulto.

Para fomentar la seguridad en nuestros hijos debemos: **ACEPTARLOS COMO SON.** Puede ser que nuestro hijo haya defraudado nuestras expectativas. En este caso el problema es nuestro, porque nuestro hijo es como es, y nosotros no somos capaces de aceptarlo. Podemos pedirle que cambie algo de su comportamiento que no esté bien, pero no

podemos pedirle que deje de ser como es. Aceptar no significa dejarle hacer lo que quiera «porque es así», significa reconocer sus características particulares, las que son propias de él, y valorarlas.

La autoestima se aprende, fluctúa y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de como nos ven nuestros padres, maestros, compañeros y las experiencias que vamos adquiriendo.

Una elevada autoestima, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potenciará la capacidad de la persona para desarrollar sus habilidades y aumentara el nivel de seguridad personal, mientras que un bajo nivel de autoestima enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

### **Formas de expresión de la baja autoestima en los niños.**

- **Actitud excesivamente quejumbrosa y crítica.** Es una forma de expresar descontento ante la sensación de no ser suficientemente valorados por los demás.
- **Necesidad compulsiva de llamar la atención** como una manera de lograr que los demás les confirmen que son importantes.
- **Necesidad imperiosa de ganar.** Son niños que se frustran y se ofuscan de forma desproporcionada si pierden. Creen que para ser queridos deben lograr ser siempre los primeros y hacerlo mejor que los demás.
- **Actitud inhibida y poco sociable.** En la medida que se valoran poco, tienen mucho temor a autoexponerse. Les cuesta tomar la iniciativa creyendo que podrían ser rechazados.
- **Temor excesivo a equivocarse.** Se arriesgan poco o nada. Prefieren decir "no sé" o "no quiero hacerlo" si no están completamente seguros de que tendrán éxito. Con frecuencia presentan ansiedad ante las tareas escolares y, en ocasiones, pueden presentar bloqueos o sensaciones de quedarse en blanco frente a pruebas y exámenes.
- **Animo triste.** A veces aparecen como niños muy tranquilos, que no dan problemas al profesor, pero si se les observa con cuidado, muestran un sentimiento general de tristeza, sonrían con dificultad.
- **Actitud perfeccionista.** Rara vez están contentos con lo que hacen. Se muestran disconformes con el trabajo realizado y no permiten que los demás lo vean.
- **Actitud desafiante y agresiva.** Probablemente ésta es la conducta más difícil de percibir como problema de baja autoestima, ya que los niños desafiante aparecen como sobreseguros. Buscan recibir atención de manera inapropiada.
- **Actitud derrotista.** Creen que ante cualquier aprendizaje que deban enfrentar los resultados van a ser deficientes, por lo que muchas veces ni siquiera lo inician.

- **Necesidad compulsiva de aprobación.** Quieren ser constantemente aprobados por todos. Necesitan reconocimiento por cada logro y están buscando permanentemente la atención de los adultos, dependiendo de ellos para su valoración personal.

### **Cómo fomentar la autoestima del niño.**

Para que un niño se encuentre a gusto consigo mismo, debe percibir que se tiene en cuenta lo que dice, que se valoran sus facultades, que se le respeta y que confía en él. Quienes conviven con él deben fomentar su autoestima a costa de cambiar su foco de atención, del fracaso al éxito.

- ✓ Devolviéndole una imagen positiva y ajustada de sí mismo. Verle en su aspecto positivo, sin inflar, ni exagerar ningún aspecto, aceptándole como es.
- ✓ Motivándole a afrontar el conocimiento de lo que le rodea con curiosidad e interés. Creando un clima de descubrimiento agradable y positivo.
- ✓ Reforzándole en sus logros. No recalcando sus fracasos. Lo que ha hecho mal no se lo podemos presentar como algo que está bien, pero podemos relativizar su fallo.
- ✓ Evitar buscar fallos. Todos sabemos lo mucho que duele cuando hacemos las cosas lo mejor que sabemos y sólo recibimos críticas. Cuando un niño da lo máximo de sí mismo se le tiene que animar en lugar de buscar sólo los fallos.
- ✓ Escuchar. Para que un niño sienta que importa, lo que él dice tiene que importar. Escuche atentamente lo que le cuente su hijo. Hágase eco de lo que diga, mírele a los ojos mientras conversa con él y déjele que acabe de hablar sin interrumpirle. Demuéstrele su interés y hágale saber que le importa lo que le está contando. Anímele. "Estupendo", "Así se hace", "Me gusta", "Confío en ti".
- ✓ Criticar sus actos, nunca a su persona. Es el comportamiento lo que nos disgusta, no el niño. Explicarle que lo que ha hecho no está bien, no nos gusta, pero diferenciándolo claramente de lo que es su persona. Es decir, podemos expresarle: "Eso está mal", nunca le diremos: "Eres un desastre".
- ✓ Evitar la sobreprotección y la falta de confianza. Los niños tienen que sentir que se confía en ellos para alcanzar la independencia y así poder tener una autoestima elevada.
- ✓ Evitar las comparaciones. Cada niño es único, no hace falta compararle con nadie. Cuando un ser humano de cualquier edad se ve obligado a vivir a la altura de las expectativas de otra persona acaba estrellándose y perdiendo la confianza en sí mismo.
- ✓ Evitar los comentarios hirientes. Tenemos que deshacernos de palabras como tonto, estúpido, pesado, insoportable ... Si no nos deshacemos de un lenguaje tan destructivo, acabaremos destruyendo la autoestima del niño.
- ✓ Se puede minar la autoestima de un niño, no sólo con las palabras sino también con la forma en que las decimos. El tipo de entonación que utilicemos, la falta de interés, las críticas y las quejas de incompetencia son las mejores bazas para lograrlo.

- ✓ Dándole la oportunidad de que se enfrente a los conflictos y ponga en juego sus habilidades para resolverlos autónomamente.
- ✓ Asegurarle nuestro cariño y afecto incondicional, independientemente de sus logros y comportamiento. El niño necesita sentirse seguro y querido por sí mismo.
- ✓ Facilitar al niño una salida "airosa" del conflicto. Cuando a un niño se le niega algo que quiere, o se le impide que lleve a cabo una acción determinada, es conveniente ofrecerle y ayudarle a tomar una opción alternativa e incompatible con la anterior y que sea adecuada. Una salida airosa para él, respetando la norma. Si es posible eligiendo entre varias.
- ✓ Permitirle la expresión de sus sentimientos. Las emociones personales son el último reducto de la intimidad. No se debe enseñar a los niños a disfrazarlas desde pequeños. Se puede exigir un control sobre la acción, no sobre la emoción.
- ✓ Esto supone el mirar a los niños con respeto y cariño, con una visión que no esté nublada por los propios temores y esperanzas, siendo capaces de reconocer sus capacidades, de reforzarlos y criarlos y ayudarles a reconocer qué es lo que hay de especial en cada uno de ellos. Esta es la piedra angular de la autoestima.
- ✓ Esté pendiente de lo que haga su hijo, valore su esfuerzo y échele una mano si necesita ayuda. Cuando las cosas no le salgan del todo bien, guíele, pero no le critique. "Vaya..., si lo ordenas un poquito más estará perfecto". Haga la vista gorda con lo que esté mal y fíjese en lo que esté bien. Demuéstrele que está satisfecho y orgulloso de él. "Lo has conseguido", "Está bien", "Debes estar orgulloso, lo has logrado", "Está mucho mejor", "Realmente estás mejorando mucho".
- ✓ Valorar el esfuerzo no el resultado cuando éste deja bastante que desear. Anímele a que haga todo lo que pueda. Si no se le dan responsabilidades y no se confía en él, se sentirá inadecuado, torpe, incapaz, dependiente. Trátale como le gustaría que le trataran a usted, así no meterá la pata nunca. Elija sus palabras con mucho cuidado, anímele y hágale sentirse importante.
- ✓ Asista a los actos sociales y escolares, eso implica que es muy importante para usted porque deja de hacer otras cosas para verle. Póngase algo especial para la ocasión y dígaselo.
- ✓ Reserve tiempo para pasar juntos, prepare una fiesta improvisada, hagan cosas juntos, compartan momentos, celebre tradiciones sencillas, déjele una nota cariñosa si llega antes que usted a casa, brinde por ellos, anímele a hablar en público, enmarque su dibujo favorito, agradezca que él le enseñe cosas nuevas,...

**SEGURO QUE SU HIJO TIENE MUCHÍSIMAS COSAS BUENAS, DÍGASELO.**