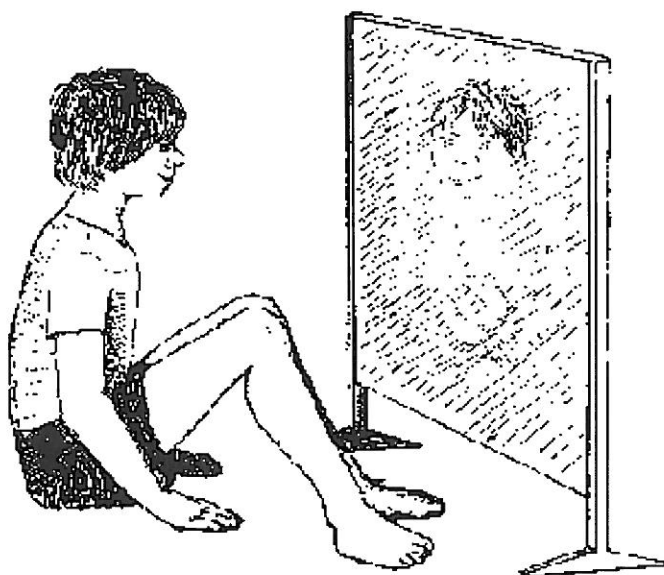


La Autoestima

¿Cómo fomentar la Autoestima en los niños?



C.R.A. "Campos Góticos"

Jefatura de Estudios

Diciembre de 2011



"La vida de un niño es como un trozo de papel en el que todos los que pasan dejan una señal"

Proverbio chino

¿Qué es la autoestima? Es el sentimiento de valía personal, el aprecio que tenemos por nosotros mismos. Nos hace reconocer las capacidades que poseemos y nos hace sentirnos valiosos, generando en nosotros mismos energía y fuerza activa. Tener una adecuada Autoestima supone reconocerse como alguien valioso y que posee virtudes, pero también implica saber cuáles son tus limitaciones y aceptarlas.

Un niño con buena Autoestima

- ★ Está motivado por el aprendizaje
- ★ Se esfuerza y es constante
- ★ Está orgulloso de sus logros
- ★ Actúa con independencia
- ★ Asume sus responsabilidades con facilidad
- ★ Sabe aceptar las frustraciones

Un niño con baja Autoestima

- ★ Evita las situaciones que le provocan ansiedad
- ★ No valora sus dotes naturales
- ★ Culpa a los demás de su propia debilidad
- ★ Se deja influir por otros con facilidad
- ★ Se pone a la defensiva y se frustra fácilmente
- ★ Se siente infeliz, triste, impotente ante el reto

¿Qué podemos hacer como padres para aumentar la Autoestima?

- ☞ Elogiar los éxitos, felicitándole por los logros por pequeños que sean, y hacerle sentirse orgulloso por ellos.
- ☞ Sugerir qué cosas pueden y deben hacer, en lugar de ordenar lo que no deben realizar o lo que está prohibido.
- ☞ Ayudarle a descubrir sus cualidades, y de acuerdo con ellas animarle para sacar rendimiento de las mismas.
- ☞ Ayudarle a tolerar frustraciones, haciéndoles ver que los errores son parte natural del crecimiento, y no ridiculizar los desaciertos.
- ☞ Proponer actividades que pueda superar con facilidad o con moderada dificultad.
- ☞ No confundir el mal comportamiento puntual con la personalidad. Mejor decir "No me gusta..." que "Eres malo"
- ☞ Demostrar cariño con palabras y con gestos de una forma natural, auténtica y sincera.



Conductas que debemos evitar

- 🔔 *Calificar de malos o torpes a los niños por cometer un error.*
- 🔔 *Sorprenderles siempre cuando no se están comportando de forma positiva, y nunca reforzarles cuando la conducta es la adecuada.*
- 🔔 *Transmitir a los niños constantemente la idea de que son incompetentes.*
- 🔔 *No darle responsabilidades supervisadas, ni permitirle pensar por sí mismo.*
- 🔔 *Ofrecerles un modelo pobre sobre nosotros mismos, mostrándonos poco competentes o infravalorándonos.*
- 🔔 *Criticarles duramente cuando cometen errores en lugar de sugerirles soluciones y enseñarles a descubrir las causas que les condujeron al fracaso.*
- 🔔 *Hablar negativamente de los niños cuando esté presentes.*
- 🔔 *No mostrarles cercanía, afecto, trato afectuoso, contacto físico.*

A modo de conclusión, frases que debemos o no debemos utilizar

🔔 *Frases que debemos utilizar*

- ▶▶ *No te preocupes, la próxima vez lo harás mejor*
- ▶▶ *Estoy muy orgulloso de ti*
- ▶▶ *Muy bien, has sido capaz de hacerlo*
- ▶▶ *Si necesitas algo, te ayudo*
- ▶▶ *Sé que lo harás*
- ▶▶ *Qué sorpresa me has dado*
- ▶▶ *Yo sé que eres bueno, no dudo de tu buena intención*
- ▶▶ *Así me gusta, lo has hecho muy bien*
- ▶▶ *Sabes que te quiero mucho*
- ▶▶ *Te felicito*

🔔 *Frases que NO debemos utilizar*

- ▶▶ *Eres un desordenado*
- ▶▶ *Siempre estás fastidiando*
- ▶▶ *No vas a llegar a ningún sitio*
- ▶▶ *Estoy harto de ti*
- ▶▶ *Aprende de tu hermano*
- ▶▶ *No sé cuándo vas a aprender*
- ▶▶ *Eres un vago*
- ▶▶ *Eres un desastre*
- ▶▶ *Te vas a quedar sin amigos*
- ▶▶ *Eres un mentiroso*

“Quiero compartir con ustedes el secreto que me ha llevado a alcanzar mis metas: mi fuerza reside únicamente en mi tenacidad”

(Louis Pasteur, químico francés a quien se deben numerosos descubrimientos en el campo de la química y la microbiología)