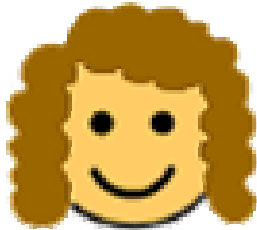


MIÉRCOLES 17 DE OCTUBRE 9.00H.

Consejos para estimular la autoestima de los niños



La autoestima se construye a través de un proceso de asimilación e interiorización desde el nacimiento pero que puede modificarse a lo largo de toda la vida. Se genera por la imagen que los otros nos dan de nosotros mismos y por el valor que demos a esta imagen. Es durante la infancia y adolescencia donde la autoestima crea una marca profunda, porque es en estas etapas cuando nos encontramos más vulnerables y flexibles.

Considerando que una buena autoestima hará con que el niño experimente efectos positivos como la confianza, el ánimo, el interés y el placer de aprender y de realizar sueños, es necesario que sea edificada desde que el niño sea apenas un bebé. El afecto y el cariño entre el recién nacido y sus padres, pueden ser considerados una guía de la autoestima. El bebé debe sentirse querido y abrazado por lo que es. Por eso, en el caso de que tu bebé haya nacido con alguna anomalía o deformación física, cuide para que él no sienta tu preocupación. Acércate aún más a él. El niño que no siente que es valorado por sus padres, puede desarrollar el miedo de ser abandonado.

Lo mismo se debe hacer, por ejemplo, cuando el niño, en la escuela, es "rotulado" como el malo, el trasto, el impertinente, y lo único que hacen, compañeros y alumnos, es dejarle de lado, discriminarle, haciéndole sentir marginado y rechazado por todos. Esta postura no le ayudará en absoluto. Lo que sí creará es una baja estima en el niño que, en poco tiempo, podrá llevarle al fracaso escolar.

Como siempre decimos, cada niño es único, y en el caso de que quieras construir una buena autoestima en tu hijo, debes considerar factores como su temperamento, sus habilidades, debilidades, mecanismos de defensa, deseos, y su nivel cognitivo.

Cómo estimular la autoestima

Para fomentar la autoestima del niño puedes seguir algunos pasos que contamos a seguir:

1- Incentiva el desarrollo de las responsabilidades del niño. De una manera positiva, crea algunos compromisos y exige, en un clima de participación e interacción, su cumplimiento por parte del niño.

2- Da la oportunidad al niño a que tome decisiones y resuelva algún problema.

3- Refuerza con positivismo las conductas del niño. Por ejemplo, cuando él haga los deberes, o recoja sus juguetes, o se cambie de ropa solo, dígame con cariño y de forma efusiva ¡qué mayor eres!, ¡Gracias por ayudarme!, o ¡lo has hecho muy bien!. En algunas casas y colegios, este refuerzo se hace a través de pequeños premios.

4- Ponga límites claros a tu hijo, enseñándole a prever las consecuencias de su conducta. Ejemplo: "Si no recoges tus juguetes, no irás al cine". Y que no haya vuelta atrás.

5- Enseña a tu hijo a resolver sus propios problemas y a aprender de sus errores y faltas, de una forma positiva. Por ejemplo, si el niño no alcanza una buena nota en una asignatura escolar, anímale a estudiar más y a prepararse para superarse en el próximo examen. De nada adelantará culpabilizarlo. El niño debe sentir que un error puede ser convertido en un aprendizaje y, consecuentemente, que podrá arreglarlo si emplea más esfuerzo.

6- Deja de lado las críticas que nada construye. Los insultos no favorecerán a la autoestima del niño. En lugar, por ejemplo, de decir "eres un desordenado, tienes tu cuarto como una basura", mejor decir "No me gusta ver tu cuarto tan desordenado, me pone muy triste". Así, estarás demostrando que lo que a ti te disgusta es el desorden del cuarto, no el niño.