

DECÁLOGO

PARA AYUDAR A TU HIJO A CRECER CON UNA SANA AUTOESTIMA

La autoestima es muy importante en el desarrollo de nuestra vida, la valoración que tenemos de nosotros mismos (positiva o negativa) influye en todo lo que hacemos, en las decisiones que tomamos, y en cómo nos sentimos con respecto a los acontecimientos que nos rodean.

En los niños y niñas es fundamental trabajar y fomentar la autoestima, variados estudios aseguran que la autoestima es adquirida: esa percepción o valoración que tenemos de nosotros mismos es fruto de todas las experiencias que vamos viviendo a lo largo de los años y de nuestra interacción con los demás y añaden que, sobre todo, es durante la infancia cuando se ponen las bases para una autoestima alta o baja.

Es por esto que, a continuación, presentamos un Decálogo para ayudar a los niños y niñas a crecer con una sana autoestima y profundizamos en la importancia y el papel de los padres dentro de este proceso.

POR QUÉ ES IMPORTANTE LA AUTOESTIMA

La autoestima es clave en la vida porque determina que ésta sea un conjunto de éxitos o de fracasos. Es mucho más determinante que la suerte o el coeficiente intelectual, por poner solo dos ejemplos.

Porque la autoestima determina cómo nos presentamos ante el mundo, cómo actuamos, cómo nos valoramos a nosotros mismos, cómo de satisfechos estamos con lo que somos o poseemos.

En lo que nos ocupa, un niño con autoestima alta es un niño: seguro de sí mismo, que se acepta tal y como es, que tiene relaciones sociales saludables, que confía en sus emociones, que sabe valorar adecuadamente sus capacidades, que es creativo, que puede afrontar las dificultades, etc.

Por el contrario, un niño con baja autoestima: tiene dificultades de aprendizaje, no es capaz de relacionarse bien con sus iguales, tiene dificultades emocionales y, ya de adulto, puede presentar depresión, drogodependencias, anorexia, trastornos de personalidad, etc.

¿CUÁNDO EMPIEZA A FORMARSE LA AUTOESTIMA?

La autoestima es el amor que tenemos por nosotros mismos; cómo nos valoramos. La autoestima está muy relacionada con el autoconcepto (u opinión que uno tiene sobre sí mismo). Tener una sana autoestima conlleva tener un buen autoconcepto de uno mismo y amarse tal y como uno es.

Los niños y niñas empiezan a crearse un concepto de ellos mismos hacia los cinco años y lo hacen a partir de observar a sus seres más queridos. Perciben de sus padres, madres y personas cercanas lo que conciben de ellos y eso afecta a su propio autoconcepto.

¡Todo niño/a se valora a sí mismo como ha sido valorado!

Por eso siempre es muy importante cómo los tratamos, cómo nos comunicamos con ellos y qué les estamos transmitiendo de verdad, es decir, el mensaje que a ellos les llega (ya que a veces este dista mucho de lo que realmente sentimos o pensamos). Por ejemplo, seguro que quieres infinito a tu hijo y crees que es fantástico, pero, ¿recibe él este mensaje?, ¿o se pasa el día oyendo lo que hace mal y recibiendo reprimendas, castigos y/o pocas muestras de cariño sinceras?

A continuación, presentamos un pequeño DECÁLOGO con los principios básicos para POTENCIAR UNA SANA AUTOESTIMA en nuestros niños y niñas.

1

DALE AMOR INCONDICIONAL, ATENCIÓN Y RESPETO

NO: etiquetar, comparar, gritar, castigar, insultar, atemorizar, amenazar, ridiculizar, menospreciar, criticar, sermonear, culpabilizar, ironizar, abandonar emocionalmente, chantajear...

2

CUIDA TU LENGUAJE NO VERBAL PORQUE TRANSMITE MÁS QUE EL PROPIO LENGUAJE VERBAL

NO: malas miradas, tono de voz inadecuado o irrespetuoso, desaires, evitar deliberadamente el contacto físico...

3

DESECHA EXPECTATIVAS Y DÉJALE SER QUIÉN ES Y HACER LO QUE LE GUSTA (A ÉL, NO A TI)

NO: volcar en los hijos nuestras frustraciones o deseos infantiles no satisfechos, proyectar nuestros anhelos personales en ellos

4

ESCÚCHALE PARA COMPRENDERLE Y NO SOLO PARA RESPONDERLE

NO: mirar el móvil cuando te está hablando, interrumpirle cuando te cuenta algo, interrogarle...

5

CONCÉNTRATE EN CONECTAR CON ÉL

NO: permitir la desconexión emocional entre los dos

6

DEJA QUE HAGA LAS COSAS POR SÍ MISMO, TOMA DECISIONES, SE RESPONSABILICE DE SUS ACTOS Y APRENDA DE SUS ERRORES

NO: sobreproteger, impedirle cualquier frustración o error, allanarle el camino, rescatar, sermonear...

7

EMPATIZA

NO: quitar importancia a su asuntos ni a sus emociones, negar lo que siente, reprimir sus emociones, ignorar su mundo interior...

8

REFUERZO POSITIVO SINCERO Y REAL, SIENDO CONCRETO Y VALDRANDO EL ESFUERZO MÁS QUE EL RESULTADO

NO: decirle sólo lo que hace mal, hacer reprimendas todo el día, poner presión para ser o hacerlo mejor, elogiar sin motivo alguno...

9

CONOCE A TU HIJO, QUIÉRELE Y ACÉPTALO COMO ES PARA ¡AYÚDARLE A AUTO CONOCERSE Y A QUERERSE!

NO: querer cambiarle (es perfecto como es)

10

SOMOS EJEMPLO, ¡CUIDA TU AUTOESTIMA!

Fuente: <http://www.clubpequeslectores.com/2016/09/cuentos-aumentar-autoestima-infantil.html>