

AUTOESTIMA



La autoestima es la concepción que cada uno tiene sobre su propio valor. En ella se reflejan las inseguridades y también los aspectos que valoramos de nosotros mismos. La autoestima está muy influenciada por nuestra capacidad de gestión emocional y también por nuestro entorno.

Una buena autoestima nos ayuda a tener una mejor relación con nosotros mismos y también con los demás, desarrollando relaciones positivas y sanas. Es especialmente importante en los niños porque influye de manera directa en la motivación y en el desarrollo cognitivo.

Los niños con una buena autoestima:

- se sienten valorados y aceptados,
- se sienten seguros,
- se sienten orgullosos de lo que son capaces de hacer,
- piensan cosas buenas sobre sí mismos,
- creen en ellos mismos.

Los niños con baja autoestima:

- son críticos y duros consigo mismos,
- sienten que no son tan buenos como otros niños,
- piensan en las veces que fracasan más que en las que tienen éxito
- carecen de confianza,
- dudan de que puedan hacer las cosas bien.

¿Cómo fomentamos la autoestima?

- Enséñale a **reconocer** sus **errores** y a ser capaz de **resolver sus problemas de manera autónoma**. De este modo, el niño verá el error como un aprendizaje.
- Realiza **críticas constructivas**. Es importante que cuando un niño realiza mal algo o se comporta de una manera negativa, la crítica que vamos a hacer recaiga sobre la propia acción y no sobre el niño en cuestión.
- **Dale** tareas para que así tenga **responsabilidades** y determinados hábitos. De esta forma, conseguiremos que el niño desarrolle su capacidad de independencia y, cuando logre dicha tarea, se sentirá más seguro de sí mismo.
- **No les compares** con nadie, ya que eso provocará que se sienta inferior al resto y en todo momento esté pendiente de las acciones de la



otra persona viendo que él no es “capaz” de realizar algo o de ser como él. Con esto se conseguirá generar frustración e inseguridad en el niño.

- **Establece límites** y sé firme con ellos. Si le mandas una tarea como recoger los juguetes a cambio de ir al parque y no lo hace, debes de ser firme con la decisión y no ceder. Si no lo único que conseguirás es que el niño no tenga la sensación de responsabilidad además de sentir que puede “manejarte”. Los llantos y ceños fruncidos son una poderosa arma, pero no debemos ceder.

- **Elogie a su hijo, pero hágalo prudentemente.** Por supuesto, es bueno elogiar a los niños. Su elogio es una forma de mostrarle que está orgulloso. Pero algunas maneras de elogiar a los niños pueden ser contraproducentes.

- **No lo elogie excesivamente.** Cuando un elogio no se siente ganado, no suena convincente. Por ejemplo: decirle a un niño que ha jugado un gran juego cuando él sabe que no lo ha hecho, se siente vacío y falso. Es mejor decir: "Sé que no fue tu mejor partido, pero todos tenemos días malos. Estoy orgulloso de que no te hayas rendido". Súmele un voto de confianza: "Mañana seguramente lo harás mejor".
- **Elogie los esfuerzos.** Evite enfocar el elogio en los resultados (como obtener una excelente calificación) o en cualidades específicas (como ser inteligente o deportista). Por el contrario, la mayoría de sus elogios deben ser por el esfuerzo, el progreso y la actitud. Por ejemplo: "Estas trabajando mucho en aquel proyecto", "Estás mejorando más y más en estos exámenes de ortografía", "Estoy orgulloso de ti por practicar piano; realmente has sido muy perseverante." Con este tipo de elogios, los niños se esfuerzan por las cosas, trabajan por los objetivos y lo intentan. Cuando un niño hace esto, es más probable que triunfe.

- Procura dedicar algún momento solo para el niño. En ese espacio, podéis aprovechar a hacer alguna actividad juntos como pintar, leer o hacer deporte. Esto es muy importante, ya que ayuda a que el niño cree un vínculo con nosotros además de ser muy reforzante para ellos.

Rocío Fernández Sevilla

www.heuristicopt.es





AUTOESTIMA



La autoestima es la concepción que cada uno tiene sobre su propio valor.

Los niños con una buena autoestima:

- Se sienten valorados y aceptados
- Se sienten seguros
- Se sienten orgullosos de lo que son capaces de hacer
- Piensan cosas buenas sobre sí mismos
- Creen en ellos mismos

Los niños con baja autoestima:

- Son críticos y duros consigo mismos
- Sienten que no son tan buenos como otros niños
- Piensan en las veces que fracasan más que en las que tienen éxito
- Carecen de confianza
- Dudan de que puedan hacer las cosas bien

¿Cómo fomentamos la autoestima?

- Enséñale a reconocer sus errores.
- Realiza críticas constructivas.
- Dale tareas para que así tenga responsabilidades y determinados hábitos.
- No les compares con nadie.
- Establece límites y sé firme con ellos.



Elogie a su hijo, pero hágalo prudentemente.

No lo elogie excesivamente. Cuando un elogio no se siente ganado, no suena convincente.

Elogie los esfuerzos. Evite enfocar el elogio en los resultados.

Procura dedicar algún momento solo para el niño. En ese espacio, podéis aprovechar a hacer alguna actividad juntos como pintar, leer o hacer deporte. Esto es muy importante, ya que ayuda a que el niño cree un vínculo con nosotros además de ser muy reforzante para ellos.



<https://alvarobilbao.com/12-secretos-que-puedes-decir-a-tu-hijo-al-oido>

12 secretos que puedes decir a tu hijo al oído
Descubre por qué a los niños les encantan los secretos, y cuáles contárselos al oído para fortalecer su autoestima y desarrollar su imaginación.
Alvaro Bilbao / Alvaro Bilbao 7 feb. 2017

WWW.HEURISTICOPT.ES



