Famiped. Volumen 2. Nº 2 Junio 2009.
Revista electrónica de información para padres de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

Cómo favorecer la autoestima de nuestros hijos

Autora:
Ana Martín. Licenciada en Ciencias de la Educación.

Palabras clave: autoestima, familia, educación

Autoestima: valoración generalmente positiva de sí mismo. Dicc. RAE.

El niño con una buena autoestima se siente seguro, tiene una actitud ante la vida positiva y se ve capaz de abordar su actividad escolar con confianza y entusiasmo. Por el contrario, si tiene baja autoestima, el aprendizaje de cualquier tarea nueva lo afrontará con inseguridad y temor que le llevará a intentar evitar enfrentarse a ella.

La buena o la mala autoestima influirán en todos los aspectos de su vida, en las relaciones sociales, en la percepción de sí mismo, tanto en el aspecto físico como en el intelectual. En definitiva, afectará a la formación de su personalidad y también a su propia felicidad.

El papel de los padres es importante en este aspecto ya que, con nuestro comportamiento, podemos contribuir a que nuestros hijos tengan una buena autoestima o, por el contrario, a que se sientan inseguros.

-No les ayudan las respuestas de los padres que no son cercanas ni positivas, pues las percibirán como un rechazo que les generará impotencia y sentirán que todo lo que hagan va a ser inútil, por lo que "tirarán la toalla".

-La falta de normas y límites favorecerá su inmadurez emocional.

-Su propia apariencia física les puede condicionar y crearles una situación de inseguridad, si no están bien "arropados" por su familia.

Los niños dan pistas con su comportamiento, de manera que se puede, a través de ellas, reconocer la baja autoestima y actuar para mitigarla.

BAJA AUTOESTIMA

- Se encuentran insatisfechos con su imagen corporal y no les gusta que les hablen de su aspecto.
- Llaman la atención de los adultos de modo inoportuno.
- Les cuesta entender el punto de vista de los demás, siendo excesivamente exigentes y tercos.
- Afrontan los cambios con inseguridad y temor.
- Se sienten incómodos si se habla de ellos o se les destaca, aunque desean reconocimiento.
- Se sienten inhibidos socialmente, tienen pocos amigos y dependen de ellos.
- Hay que recordarles sus obligaciones constantemente.
- Les cuesta tomar decisiones.
- Piden muchas normas e instrucciones en su trabajo, así como juicios inmediatos.
- Evitan las situaciones sociales formales en las que tienen que jugar un papel.
-Tienen dificultad para expresar directamente sus ideas o sentimientos.
- Suelen hablar negativamente de sí mismos y de su familia
- No quieren afrontar responsabilidades.
-Su control emocional es escaso y les cuesta asumir frustraciones o perder.

LOS PADRES AYUDAN AL…

- Demostrarles afecto, elogiarlos, abrazarlos, besarlos.
- Prestarles atención cuando lo necesitan, aunque no sean capaces de pedirla.
- Hablar con ellos e intentar que escuchen y entiendan el punto de vista del otro.
- Mostrarles las alternativas a un problema y dejar que tomen decisiones en cuestiones que les atañen.
- Compartir con ellos sentimientos y preocupaciones; buscar intereses comunes.
- Mantener un clima de relaciones positivas en la familia.
- Ser claros en los valores y las normas. Respetar su forma de hacer las cosas.
- Respetar sus puntos de vista y opiniones aunque no se compartan.
- Respetar sus pertenencias y objetos aunque aparentemente carezcan de valor.
- Dedicar tiempo a la relación personal con ellos.
- Elogiar su aspecto y habilidades concretas. Escucharlos sin juzgarlos.
- Ayudarlos a proponerse objetivos personales y a conseguirlos.
- Hablar con ellos para exigirles que cumplan sus obligaciones.
-Explicarles que no siempre se gana y que hay que saber perder o conformarse.