

LA AUTOESTIMA INFANTIL

Definamos la Autoestima y su importancia

La autoestima es el resultado de la diferencia entre la percepción de uno mismo y el ideal de uno mismo (aquello que la persona valora, lo que le gustaría ser). Una gran diferencia entre ambas puede generar una baja autoestima, mientras que una escasa discrepancia indicará una alta autoestima. Tener autoestima alta equivale a quererse a sí mismo/a, aceptando nuestros propios logros y limitaciones.

El nivel de autoestima que posea el niño/a determinará su desarrollo afectivo, social e intelectual, por esto es muy importante poner atención a cómo se sienten consigo mismos nuestros niños/as y fomentar a través de nuestro lenguaje y nuestras acciones, los sentimientos positivos y de éxito en ellos/as.

¿Cómo se construye la autoestima?

La autoestima es “refleja”, es decir, se construye a través del verse en las actitudes y comentarios de quienes rodean a una persona; la autoestima se construye desde la infancia, y continúa así a lo largo de toda la vida, pasando por las distintas etapas del desarrollo.

Los niños con autoestima negativa, podrían expresar:

- *“No puedo hacer nada bien”*
- *“No puedo hacer las cosas tan bien como los otros”*
- *“No quiero intentarlo. Sé que no me va a ir bien”*
- *“Sé que no lo puedo hacer”*
- *“Sé que no voy a tener éxito”*
- *“No me gusta mi cuerpo”*
- *“Quisiera ser otra persona”*

Para favorecer una autoestima alta, es fundamental que ud.:

- **Dé muchas muestras de afecto incondicional:** es fundamental que el niño/a se sienta querido y atendido; entregue con frecuencia expresiones de afecto, comentarios y/o gestos positivos (expresiones no verbales de afecto) a sus hijos/as.
- **Escuche a su hijo/a:** es la mejor forma de conectarse con sus hijos/as; si ellos con frecuencia pueden conversar con sus padres, sabrán que pueden contar con ud. , lo cual es fundamental cuando se enfrente a situaciones complejas de la vida. Escuchar a un niño y de esta forma mostrarle que se está disponible para él o ella, es una de las bases del apego.

- **Céntrese en sus fortalezas y les demostrará que los conoce bien:** ser poco visible para la propia familia, afecta negativamente la autoestima de un niño/a; si ud. Se centra en sus fortalezas y las destaca, serán asimiladas como parte de su autoconcepto.
- **Genérole confianza en su capacidad de tomar decisiones:** permítale hacer elecciones apropiadas a su nivel de desarrollo y edad, reflexione con ellos y válidelas; de esta forma tendrá mayor confianza en sí mismo.
- **Respete el ritmo de sus hijos/as:** Los niños/as tienen distintos ritmos de aprendizaje, por lo tanto es importante aceptar cuando resuelven un problema o realizan un trabajo de una forma distinta a la esperada.
- **Promueva que sus hijos/as consigan logros:** Genere acciones que permitan a sus hijos sentirse eficientes, valore sus resultados y favorezca en ellos el sentimiento de ser capaz de cumplir metas.
- **Estimule la autonomía:** promueva la independencia y autonomía, según cada etapa del desarrollo, generará de esta forma confianza en su capacidad de hacer las cosas solo/a.
- **Dé reconocimientos de forma explícita y expresiva:** sea claro al reconocer cuando sus hijos/as han hecho algo correcto, describiendo explícitamente lo que han logrado y haga alusión al valor implícito en ese comportamiento. Si no cumplen como ud. espera, déles una nueva oportunidad.

Recuerde

El amor a sí mismo es el elemento más importante, es quererse a pesar de los defectos, de las limitaciones y de los fracasos, simplemente porque todo niño/a es digno de amor y respeto.

La autoestima requiere ser alimentada regularmente durante toda la vida, pero especialmente en la infancia, etapa en que se está formando el concepto de “sí mismo”.

Las palabras y acciones con que los padres se refieren a un hijo/a siembran los elementos para la construcción de la imagen personal. Si en esta siembra predominan las descripciones positivas, el niño/a tendrá una buena imagen personal. Por el contrario, si predomina la crítica, su imagen será negativa.