



CÓMO POTENCIAR LA AUTOESTIMA EN LA INFANCIA

Definición

Se trata de un juicio personal sobre la valía de uno mismo; no es innata y constituye el punto de partida para el desarrollo positivo de las relaciones humanas.

La familia tiene un papel primordial sobre el autoconcepto que, de manera gradual, se van formando los niños/niñas. Unas interacciones padres/hijos positivas proporcionan el apoyo emocional necesario para el desarrollo de una buena autoestima en los hijos; por el contrario, unas relaciones negativas generan la búsqueda de apoyo fuera del sistema familiar.

Algunas recomendaciones para desarrollar la autoestima son:

- La base de la seguridad es la **confianza**. Para que el niño confíe en nosotros, nuestras palabras deben coincidir con nuestro lenguaje corporal. La sinceridad atrae a los niños hacia nosotros.
- El **no enjuiciamiento** es el segundo ingrediente de la seguridad psicológica. Las palabras que etiquetan (“desordenado”, “estúpido”, “malo”, etc.) son enjuiciadoras por naturaleza. Para evitar estos términos trate de comentar a su hijo lo que piensa o siente usted en ese momento. Por ejemplo: “desordenado” puede sustituirse por “ese desorden me molesta”.
- Los niños/niñas necesitan el **aprecio**; tienen que sentirse valorados, apreciados y especiales por el mero hecho de existir y no sólo por sus realizaciones o logros.
- La seguridad psicológica se resiente cuando se niega la propiedad de los **sentimientos**. El respeto por sus diferencias y su exclusividad nutre la autoestima del niño/niña. Aceptar sus sentimientos significa permitir que el niño experimente sus emociones sin que se le juzgue.
- La **empatía** es otro elemento importante de la seguridad psicológica y consiste en comprender desde el punto de vista del otro; ponerse en su lugar y entender sus sentimientos.
- No veamos a nuestros hijos a través del filtro de la inexperiencia, las normas ajenas, nuestros conflictos no resueltos o necesidades insatisfechas. Ajustemos nuestras expectativas a las de nuestros hijos y su etapa de crecimiento en particular.
- Cuanto más satisfechos nos sintamos como personas, menos serán las presiones no realistas que ejerzamos sobre nuestros hijos.
- Proporcíonele **atención concentrada** para sentirse importante; escúchele con detenimiento.
- Apreciemos la exclusividad de nuestros hijos, aunque su conducta no nos resulte aceptable en un momento dado.



Excm. Ajuntament de Sagunt



Departament d'Educació

- Permítale que sea dueño de sus sentimientos sin retirarle nuestra aprobación.
- Si nuestros hijos viven en medio de expectativas realistas, encuentros seguros, aceptación comprensiva de sus sentimientos; aunque se limiten sus actos y haya disciplina, se sentirán amados y ese sentimiento es la base de la autoestima.