

GUÍA ORIENTADORA # 6

Saludamos a todas las familias que hacen parte de la Institución Educativa Jesús de la Buena Esperanza, en la sexta entrega de la "Guía Orientadora", hablaremos sobre qué pueden hacer los padres para mejorar la autoestima en sus hijos.

Institución Educativa
Jesús de la Buena
Esperanza
-Orientación Escolar

¿Cómo mejorar la autoestima? Qué podemos hacer los padres

Los primeros años en la vida de un niño son el fundamento de una sana autoestima. ¿Cómo podemos, como padres, aumentar la autoestima de nuestros hijos? Ayudar a nuestros hijos a configurar su autoestima requiere de paciencia y de mucha constancia, pues esta tarea de construirse como persona requiere su tiempo.

LA AUTOESTIMA es el conjunto de percepciones, imágenes, pensamientos, juicios y afectos sobre nosotros mismos. Es lo que yo pienso y siento sobre mí. La satisfacción de cada uno respecto de sí mismo.

¿Qué características tiene?

- Que no es innata
- Que se desarrolla a lo largo de la vida
- Que podemos modificarla
- Que está influenciada por el contexto



La autoestima comienza a formarse en la infancia, por lo que los mensajes que recibimos son los que marcan la imagen que tenemos de nosotros mismos.

¿Por qué es importante?

-Tener una autoestima adecuada es fundamental para el desarrollo de cualquier niño.



-Un niño con buena autoestima tiene mayor confianza en sí mismo, se sienten aceptados y valorados, creen en ellos mismos

-Les ayuda a aceptar sus errores y a volver a intentarlo si fracasan, implica saber cuáles son sus limitaciones y aceptarlas sin que por ello se vea perjudicada la imagen y concepto que tienen de sí mismos.

-Esto va a beneficiar en su vida tanto académica como personal.

-Los niños con baja autoestima suelen ser duros consigo mismo, sienten que no son tan buenos como otros niños, carecen de confianza en sí mismos, dudan en general de que puedan hacer las cosas bien, tienden a rendirse con facilidad.

-La autoestima comienza cuando los niños son bebés, y poco a poco se desarrolla a lo largo de la vida. A medida que los niños crecen, su autoestima también puede crecer.

Algunas estrategias o pautas que podemos llevar a cabo:

- **Acepta a tu hijo como es.** Cada niño es diferente, todos tenemos virtudes y defectos, nadie es perfecto. Para una persona es fundamental ser aceptado como es.
- **Elogiar, pero de manera prudente.** Es bueno elogiar a los niños, pero en ocasiones alguna manera de elogiar puede ser contraproducente. No lo elogies excesivamente. Cuando un elogio no se siente ganado no suena convincente. Elogia sus esfuerzos. El niño comprenderá que no solo son importantes los resultados sino también el empeño y el compromiso que ha puesto en la tarea.
- **Ser un buen modelo de conducta,** tener en cuenta que para los hijos, los padres son sus principales modelos. En ocasiones debemos revisar nuestros actos, palabras, gestos, porque con ellos estamos dejando huella en nuestros hijos, ya sea de manera positiva o negativa.
- **Valida lo que siente.** Para aprender a manejar las emociones tenemos que aceptar que existen y están para algo. Es importante escuchar y validar las emociones de tu hijo/a, ayúdale a reflexionar contigo, por qué se siente así, qué puede hacer para superarlas (un duelo por ejemplo), etc
- **Elimina la crítica cruel,** así como la comparación. Las palabras "eres un desastre", "no haces nada bien", "eres un vago", "fíjate tu hermano lo hace mejor que tú", etc, son dañinas y nada motivadoras. Cuando este tipo de mensajes llega a los niños su autoestima se ve dañada.
- **Corrija a los niños con cariño y con un lenguaje positivo.** Estimúlale para que tome sus propias decisiones y pueda resolver sus problemas, aunque sepas que puede equivocarse. También es importante dejar que cometa errores, es algo que no podemos evitar y él tiene que aprender a superarlo. El hecho de hacerlo todo por ellos intentando que no sufran frustraciones o no tengan ningún problema no les ayuda al constructo de una autoestima positiva. Deja que asuma responsabilidades acorde con su edad. No podemos ni debemos hacer todo por ellos. El hecho de que el/ ella asuma responsabilidades les ayuda a madurar, crecer, se sienten capaces y además sienten que confías en ellos.

RETO DE LA SEMANA

- Pide a tus hijos que se dibujen a ellos mismos en una hoja de papel (ayúdales a realizarlo y analiza lo que ves en el dibujo).
- Pregunta: qué sienten, piensan y creen sobre sí mismos.
- Dialoga con ellos y utiliza las pautas que te dimos, recuérdales las cualidades y aspectos positivos que ves en ellos y sigue trabajando todos los días para que tus hijos crezcan con una alta autoestima.