

ASÍ SE PUEDE
FOMENTAR LA SANA
AUTOESTIMA EN
NUESTROS NIÑ@S

CONSEJOS PARA PADRES

LA IMPORTANCIA DE LOS PADRES

A menudo, los niños buscan la aprobación de sus padres para sentirse queridos y aceptados. Necesitan saber que están de acuerdo con ellos, que les dan permiso para sentirse seguros de sí mismos. La cuestión es enseñarles a regular esa necesidad para que poco a poco vayan siendo más autónomos e independientes. El problema es cuando esta se vuelve demasiado intensa y perdura con el paso de los años, ya que se puede crear una especie de dependencia hacia la aprobación de los demás para actuar.

ACEPTACIÓN DE LOS PADRES

Así, cuando los padres aceptan a sus hijos tal y como son, los valoran y aprecian, les proporcionan un escudo psicológico que les protegerá de por vida. Pero lamentablemente, no siempre es así. No todos los padres son capaces de cubrir las necesidades emocionales de su hijos. No obstante, siempre puede aprenderse el maravilloso arte de la aceptación, aun en la adultez.

¿CÓMO PUEDO NOTAR SI MI HIJO TIENE BAJA AUTOESTIMA?

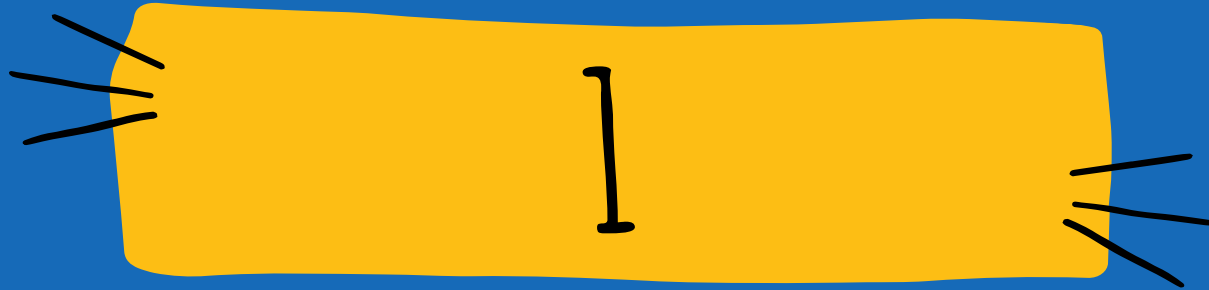
Inseguridad: no confía en sus propias posibilidades ni en su potencial. Si mi hijo tiene baja autoestima, posiblemente piense que no es capaz

Pesimismo: es posible que esté convencido de que no le saldrán bien las cosas. Da por hecho que va a fracasar de antemano, tomando una perspectiva negativa de sí mismo.

La timidez: un niño que sufre de baja autoestima se vuelve excesivamente tímido. Tiene cierto miedo al contacto social porque piensa que no va a conseguir ser "sociable"

Perfección: los niños con baja autoestima tienden a ser perfeccionistas, ya que consideran que algo no está bien hecho hasta que no dejan de detectar errores, por pequeños que sean. Por lo que además existe un nivel de autocrítica alto

AQUÍ VAN LOS
CONSEJOS...



Reconocer su potencial en lugar de señalarles constantemente sus errores. Esto no quiere decir que no lo hagamos, pero siempre desde una perspectiva de oportunidad para crecer.

2



Evitar crear expectativas sobre su futuro, forma de ser y comportamientos.

Ej: Saliste igual de enojón que tu papá!!!, Serás un flojo toda la vida!, etc..

}

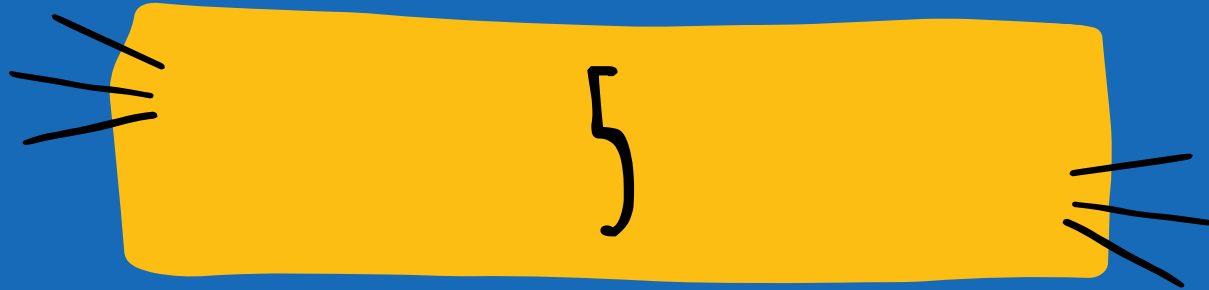


Escucharles e interesarse por aquello que quieran compartir con nosotros, al igual que preguntarles y hacerles partícipes. Lo que ellos hacen, debe ser importante para los adultos.

4



Reconocer y validar sus emociones. Si calificamos como “malos” sus sentimientos o hacemos que los repriman o nieguen, el resultado puede ser una baja autoestima, una conducta poco sincera y una pérdida de conexión con sus sentimientos. Por lo tanto, hay que valorar todo el abanico de emociones que experimenten, en lugar de valorar solo las positivas.



También es importante evitar decirles cómo deben sentirse, así como compararles con sus compañeros, o hermanos, utilizar el sarcasmo, las amenazas y los castigos en repercusión a sus sentimientos, ya que lo único que estaríamos fomentando sería la negación u ocultación de cómo se sienten.