

## **COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA**

**JUEVES 23 DE FEBRERO DEL 2017**

### **EL TEMA DE HOY**

## **AUTOESTIMA POSITIVA EN LOS NIÑOS**

La forma en cómo te sientes contigo mismo/a influye en como actúas. Así mismo sucede con los niños/as: la manera en cómo se sienten consigo mismos influye en cómo actúan. Esta forma de sentirse puede cambiar de un día para otro.

Lo que les sucede a los niños/as antes de llegar a su casa influye en la manera en que se comportarán mientras estén en la casa, o al lugar donde lleguen. Por lo tanto, es importante tomarse el tiempo de escuchar a los niños/as cuando llegan a la casa.

Hay personas muy importantes en la vida de los niños/as. La confianza que estas personas tienen en el niño/a puede afectar su autoestima.

### **¿Quiénes son las personas importantes en las vidas de los niños/as?**

Normalmente son el papá, la mamá, los hermanos y hermanas, y los abuelos.

También pueden ser los encargados/as de la escuela, los maestros/as, alguna estrella de televisión ellos también pueden ser importantes para tus hijos.

Trata de captar las señales que demuestren el tipo de relación que tus hijos tienen con estas personas. Escúchalos cuando juegan, cuando hablan de fantasías, cuando conversan, incluso cuando discuten y pelean.

Estas personas que son importantes para los niños/as tienen una gran influencia en el desarrollo de su autoestima.

El comprenderse y aceptarse a uno mismo te sirve para comprender y aceptar a los demás. La manera como tratemos a los niños/as y lo que les digas puede fortalecer o debilitar su autoestima.

Los padres son las personas más importantes en la vida de los niños/as. Ellos cumplen una tarea importante creando en ellos el sentido de la autoestima. Los niños/as con autoestima muy baja son los que más necesitan ayuda y atención.

Ellos podrían no creer que sean valiosos y que se merezcan un buen trato. Debido a que se sienten de esta manera, podrían no pedir ayuda o no hacerse escuchar ni autodefenderse. En otras palabras, ellos no desarrollan esas habilidades de autodefensa y de abogar por sí mismos.

Los niños/as con dificultades de aprendizaje y de atención podrían tener problemas para ganar la confianza que necesitan para enfrentar y lidiar con las dificultades de aprendizaje y de atención. Esto es una carencia de lo que con frecuencia se llama "autoconciencia". Lo que podría ponerlos en riesgo de tener una autoestima baja.

Los niños/as con dificultades de aprendizaje y de atención por lo general tienen problemas para desarrollar y mantener una autoestima alta. No se trata de que ellos nunca hayan experimentado el éxito, es más que nada que sus experiencias han sido inconsistentes.

Ten en cuenta que algunas labores pueden parecer imposibles de hacer para estos niños/as. Y si bien, algunas veces los niños con dificultades de aprendizaje y de atención son aceptados por otros niños/as, algunas otras veces, son el blanco de bromas crueles.

Como resultado, los niños con dificultades de aprendizaje y de atención, pueden volverse muy inseguros de sus propias habilidades. Podrían crecer siendo muy inseguros, incluso inseguros de cómo reaccionar a los desafíos.

### **Acciones que pueden debilitar la autoestima**

Trata de evitar acciones, que pueden afectar la autoestima de los niños/as. Esto puede ser muy perjudicial:

- Tener demasiadas o muy pocas expectativas de los niños/as.
- Les gritas o los criticas demasiado, especialmente en frente de otros.
- Críticas a los niños/as más de lo que elogias o agradeces.
- Utilizas adjetivos como tonto/a, estúpido/a, flojo/a, etc.
- Al cometer errores, le dices al niño/a que ha fracasado.
- Sobreproteges o descuidas al niño/a.

### **Cómo se desarrolla la autoestima alta.**

Los niños desarrollan una autoestima positiva experimentando logros y éxitos repetidos. Los logros pasados les muestran que ellos tienen las cualidades necesarias para enfrentar nuevos desafíos y situaciones complicadas. Sus éxitos y logros los hacen sentir bien acerca de ellos mismos.

Además, agradan a las otras personas como sus amigos y los adultos a los que están relacionados en sus vidas. Esto también les hace sentirse bien y valorados. Con el tiempo, los éxitos y los comentarios que vienen junto a ellos, ayudan a los niños a desarrollar características positivas, asociadas con alta autoestima.

### **Características de niños/as con autoestima positiva.**

Por lo general, los niños/as con autoestima positiva:

Hacen amigos fácilmente. Muestran entusiasmo en las nuevas actividades. Son cooperativos y siguen las reglas si son justas. Pueden jugar solos o con otros. Les gusta ser creativos y tienen sus propias ideas. Demuestran estar contentos, llenos de energía, y hablan con otros sin mayor esfuerzo.

### **Los niños/as con autoestima negativa o baja.**

Por lo general, estos niños/as se sienten así:

No puedo hacer nada bien. No puedo hacer las cosas bien como los demás. 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 como soy. Quisiera ser otra persona.

### **Estrategias para fortalecer la autoestima.**

-Elogia sus éxitos aunque sean muy pequeños. Elogia los esfuerzos que hacen por hacer las cosas bien. Pero no elogies todo lo que ellos hacen. Pues saben cuando han sido exitosos y han trabajado fuerte para conseguir un resultado, y también saben cuando no lo han hecho. También es importante que les pidas a los maestros que respalden a tus hijos pero que sean a la misma vez realistas.

-Demuestra cariño de forma sincera. Hazle saber a los niños/as que los quieres.

-Es mejor decirles a los niños/as qué cosas deben hacer en lugar de lo que NO deben hacer. Esto los prepara para hacer las actividades que tú les propongas.

-Trata de ignorar a los niños cuando hagan berrinches o cuando se comporten mal.

-Agradéceles cuando cooperen contigo, cuando te ayuden, cuando se expresen de buena forma hacia los demás, cuando te obedezcan y reaccionen de forma positiva. Acuérdate que se necesita tiempo y práctica para aprender nuevas destrezas. Los niños/as no aprenden cosas nuevas todas a la vez.

-Cuando un niño/a se porta mal, aprende a separar el mal comportamiento de su personalidad. Por ejemplo: No me gusta cuando tiras los juguetes, se que lo harás mejor mañana. Déjale saber que crees en él o ella.

### **Potenciar una sana autoestima.**

Existen pautas sencillas que se pueden llevar a cabo en la vida cotidiana en el trato de los padres con sus hijos que van cultivando su autoestima progresivamente. Algunas de ellas son:

-Favorecer el autoconocimiento. Dado que la autoestima es la valoración que se hace del concepto de sí mismo, ayudar a tu hijo/a a conocerse es una parte fundamental del desarrollo de la autoestima.

El facilitar al niño/a diversidad de actividades reforzando sus cualidades hace que vaya percibiendo y valorando sus propias capacidades. Así mismo podrá reconocer y aceptar sus dificultades y verlas como algo natural.

-Es importante mostrarle cuáles son sus conductas erróneas enseñándole siempre alternativas positivas para que pueda corregirlo y sentirse reforzado/a de nuevo.

-Ayudarle a que se proponga retos o metas alcanzables y realistas. La labor de los padres está en que estos objetivos tengan un desafío con altas posibilidades de éxito.

-Permitir que el niño/a pueda tomar decisiones ajustadas a su edad afrontando las consecuencias positivas y negativas que conlleven. Haciendo preguntas dicotómicas, por ejemplo ¿qué prefieres esto o aquello?

A medida que crecen y aumenta su capacidad de reflexión podemos ayudar al niño/a a que genere sus propias opciones y decida. Los padres pueden ayudarles a pensar en las consecuencias positivas y negativas que puede haber en cada opción.

-Enseñarles a ver los fracasos como oportunidades para mejorar y ponerse nuevos retos, ayudándoles a reflexionar y encontrar caminos que les permitan superar esas dificultades.

Ayudarlos a encontrar amigos quienes los acepten por lo que ellos son, puede ayudarles a sentirse valorizados y apoyados. En ese trabajo conjunto, tú y tus hijos hacen la fuerza y la capacidad para dominar los desafíos que pudieran venir en sus caminos.

Construir la autoestima es posible. Los niños/as pueden aprender cómo se ven a sí mismos y cómo se valoran. Por eso ser contenedores y respaldarlos, y a la misma vez ser realistas como padres, es fundamental.

Si consideras que tu hijo/a tiene una baja autoestima y no logra salir adelante es de vital importancia que asista a terapia psicológica, para que pueda superarlo y vivir feliz.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Página Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.**