

Autoestima: dónde están las claves a cuidar

¿Qué es la autoestima?

Es la opinión que tengo de mí mismo.

-Se va desarrollando de acuerdo a las experiencias vividas, especialmente en la infancia.

-Nos ayuda a crecer como personas más capaces y felices.

Para que los niños desarrollen una **autoestima** sana y positiva, es fundamental enseñarles que cada persona es valiosa e importante y, por lo tanto, merecedora de ser cuidada y querida.

¿Cómo favorecer la autoestima de nuestros hijos?

-Dejar que expresen sus opiniones, escucharlos siempre con respeto y sin ridiculizarlos.

-Respetar sus gustos en comidas o paseos (dentro de las posibilidades).

-Solicitar su colaboración en tareas simples de la casa. Esto les hace sentir un lugar propio en la familia y afirma su personalidad.

-Dedicar todos los días, aunque sea unos minutos, para hablar acerca de qué hicieron y cómo se sintieron. Resaltar lo positivo del día de cada uno.

-Estimular las relaciones sociales con otros niños, enseñándoles a resolver los problemas sin violencia, favoreciendo el diálogo y la tolerancia a opiniones diferentes.

-Recordar la importancia del juego en el desarrollo del niño.

-Ayudarlos a reconocer sus habilidades y virtudes para que se sientan valiosos ante sus propios ojos y los de los demás, y ayudarlos a entender que a veces se pierde y a veces se gana, en todas las cosas de la vida, y que el perder no significa que uno es incapaz, sino que sencillamente esa vez no pudo ganar.

Está muy bueno que puedan:

-Expresar sentimientos positivos: “Te quiero mucho” o “Qué lindo que la paso contigo”, por ejemplo.

-Reconocer y reforzar aspectos positivos: “Tenés una habilidad especial para...”, “Si vieras que orgullosa me siento de vos cuando...” o “Te esforzaste mucho para...”.

Aprobar y reconocer sus logros ayuda a los niños a ir diferenciando lo que está bien de lo que no está bien, y les da confianza en ellos mismos.

Realizar críticas adecuadas:

-“Me molesta que me pidas las cosas a los gritos”, “Me da bronca que no ordenes tu cuarto”.

Aprender a negociar es muy importante. Discutir a los gritos pone nerviosos a todos y crea un mal ambiente familiar. Evitar la violencia favorece el desarrollo y la armonía del niño y la familia.

Los padres tienen derecho a decir que no. Pero cuando es no, debe ser no. Querer a un niño no es dejarle hacer todo. Hacer que obedezca no es prohibirle todo.

Si en la casa no tienen límites y se les deja hacer todo, les costará adaptarse a las normas fuera de la casa (el jardín, la escuela, el club, etc.) y a sus pares, perjudicando su socialización e integración al grupo.

Al ponerles límites no se deben utilizar amenazas, chantajes o penitencias diferidas por ejemplo “no ver televisión por una semana”, ya que no ayudan a aprender la norma y suelen generar resentimientos. Conviene que en el momento del mal comportamiento del niño, se establezca claramente cuál va a ser la actitud de los padres, y que el niño perciba el disgusto, la tristeza y el enojo de los padres, así como los motivos que los produjeron.

Ponerse en el lugar del otro: “Comprendo que te de rabia, pero...”.

No está bueno que:

-Utilicen etiquetas: “Sos malo”, “sos bobo”

-Realicen comparaciones peyorativas: “Tú hermano es más...”, “sos igualito a...”.

-Hagan generalizaciones exageradas: “Vos siempre...”, “vos nunca...”, “no hacés nada bien”.

-Manipular y culpabilizar: “Un día de estos me vas a matar”, “mirá lo que provocaste”, “por tu culpa”, “éstas canas te las debo a vos”.

Es importante lograr un equilibrio (no siempre es fácil) entre las necesidades del niño, de los padres y del ambiente para cada día y para cada niño. Ser permisivo no significa dejarlo hacer cualquier cosa. Hay que enseñarle cuáles son las conductas que no deben ser realizadas, con firmeza, sin necesidad de castigarlo. Expresarle amor; el niño necesita ambas cosas.

Decirle al niño lo que sienten los adultos (tristeza, alegría, bronca) y reconocer las acciones que generan sus conductas; así como fomentar sentimientos positivos y permitirles expresar los negativos (rabia o celos). Esto enseña al niño a distinguir sentimientos y emociones, a disminuir tensiones y estimula el desarrollo emocional y verbal.

Bibliografía:

- Información para la Comunidad. Fundación Garrahan.
- Caminando por la vida con los hijos: los primeros 5 años. Publicación científica GIEP – CLAP.
- Stern D. La primera relación madre – hijo.

Dra. Celia Migdal