



¿CÓMO FORTALECER LA AUTOESTIMA DE LOS HIJOS?

La familia es la primera institución formadora en la cual los niños socializan y es la que ejerce mayor influencia en el desarrollo de su personalidad. También, tiene la función de brindar apoyo, protección y seguridad, lo cual contribuye al desarrollo emocional.

El desarrollo integral de un niño implica que los padres no sólo atiendan sus necesidades materiales, sino también, las emocionales como el amor, el cariño y la atención. A veces éstas se olvidan y la autoestima de los hijos puede verse afectada.

Las personas con una buena autoestima se perciben valiosas, demuestran sentirse felices, poseen habilidad para relacionarse con otros, son persistentes en el momento en que fallan y tienen una mayor tendencia a resistir la presión de grupo. Por el contrario, quienes no tienen unas condiciones favorables, se perciben ansiosos y exhiben conductas tales como agresividad o timidez; temor al fracaso, tienden a compararse negativamente, se frustran con facilidad y tienen limitaciones para relacionarse con otros.

Un individuo con una autoestima sana será una persona que proyectará felicidad y seguridad en todos los planes que emprenda, reaccionará de forma positiva ante los malos tiempos y confiará en su propio criterio a la hora de tomar decisiones.

ASPECTOS QUE INCIDEN Y PREDISPONEN UNA BAJA AUTOESTIMA:

ASPECTOS QUE INFLUYEN EN UNA BAJA AUTOESTIMA:

- No propiciar un ambiente donde los hijos puedan relacionarse con pares y solucionar conflictos desde pequeños.
- Autoimagen negativa.
- Familias con falta de comunicación o sobreprotectoras.
- Necesidad de satisfacer en todo momento las expectativas de los padres.
- Desatender las necesidades básicas en la infancia.
- Descalificaciones y agresiones físicas.

CONSECUENCIAS:

- Baja tolerancia a la frustración.
- Incapacidad para reconocer sus propios logros y valores.
- Miedo a equivocarse.
- Hablar más de sus debilidades que de sus cualidades y fortalezas.
- Estado de ánimo variable, angustia, indecisión, desánimo, pereza, vergüenza, entre otros.

Entonces ¿Qué hacer?

A continuación se darán algunas pautas para

favorecer la autoestima:



ESCUCHAR: En ocasiones los hijos suelen esconder en sus palabras serios problemas de autoestima y autoimagen, “no puedo”, “me da miedo”, “soy feo”, “nadie me quiere” etc., son frases comunes para ellos. Lo importante es no juzgarlos ni cuestionarlos, sino estar atentos para luego actuar.

OBSERVAR: Si su hijo es silencioso, no comparte con sus pares en juegos grupales o reuniones y tiene pocas habilidades sociales, es probable que tenga problemas de autoestima. Fortalezca su seguridad, anímelo a participar en diferentes grupos o hacer actividades con otras personas, sin que sea necesaria su presencia.

NO SOBREPOTERER NI SUBESTIMAR: Los hijos pueden presentar baja autoestima porque sienten que no pueden hacer nada por ellos mismos. Déjelos que conozcan sus capacidades y también sus límites.

BRINDAR AFECTO: Los gestos de afecto y caricias, proporcionan inmediatamente bienestar emocional. Dígale a sus hijos que los quiere, nunca dé por sentado que lo saben.

PENSAR EN POSITIVO: Transforme los pensamientos negativos de sus hijos en pensamientos positivos y oportunidades de mejora., por ejemplo “yo no puedo” por “eres perfectamente capaz de afrontar esto”, “ ¡Lo podrás hacer, ánimo!”, “Sé que es difícil pero con disciplina y constancia lo lograrás”, “confío en ti”.

CULTIVAR SUS TALENTOS E INTERESES: Permitir que sus hijos vayan tras sus pasiones y pasatiempos, sin dejar de lado las responsabilidades.

EVITAR HACER COMPARACIONES: Este tipo de mensajes son muy negativos para la autoestima de sus hijos ya que pueden sentirse menos valorados, más aún cuando se hace entre los hermanos.

DAR TIEMPO DE CALIDAD: Comparta con sus hijos, cuénteles sus hazañas cuando era niño o joven y juegue con ellos. Los juegos además de ser divertidos son un excelente estímulo para alimentar la autoestima, de les la oportunidad de asumir retos. Realice actividades que fortalezcan los vínculos familiares como andar en bicicleta, caminar por el parque, ver una película, entre otros.

PROPORCIONAR RESPONSABILIDADES ACORDES A SU EDAD: Al asignarles una responsabilidad no solo los preparará para la vida, sino que fortalecerá su autonomía y autoconfianza. Sus hijos pueden ayudar con las tareas de la casa y ojalá que esté dentro de su rutina, de esta forma, ellos sabrán que su colaboración es de suma importancia para la familia.

Libros recomendados

La Buena Suerte, de Alex Rovira y y Fernando Trías de Bes . Ed. Empresa activa.

Usted puede sanar su vida, de Louise L. Hay . Ed. BOOKS4POCKET

COLEGIO ANGLO AMERICANO

DEPARTAMENTO DE BIENESTAR

Tomado del libro:

Cómo desarrollar la autoestima en niños y adolescentes Autor Gael Lindenfiel

bienestarpreescolar@angloamericanobogota.edu.co

2017.