

4º. DAR PISTAS PARA SOLUCIONAR LOS PROBLEMAS

- Hay que evitar la sobreprotección excesiva, entre otras cosas porque transmite la idea de "tengo que protegerte porque tú solo no puedes".
- Cuando los hijos se encuentran con dificultades y contratiempos, mejor que lanzarnos a solucionárselos, es darle pistas para que ellos mismos las afronten y solucionen. Mejor ayudarles a descubrir qué tienen que hacer, que hacérselo directamente.
- Además, en cuanto tienen que afrontar estas situaciones, ponen en marcha la búsqueda de alternativas y otras estrategias. Al superarlas por ellos mismos, la sensación de satisfacción es mayor.

5º. TRANSMITIR SEGURIDAD AFECTIVA

- Uno de los pilares básicos de la autoestima es sentirse profundamente querido. Esto es algo que los padres tienen a su alcance y en lo que tienen un papel insustituible.
- Aunque es difícil explicar en este espacio cómo se transmite seguridad afectiva, estas son algunas estrategias:
- **Realizar muestras explícitas de afecto.** Abrazos, besos, caricias...
- **"Que papá y mamá se quieren".** Esta percepción transmite seguridad afectiva en los hijos. Una pareja en armonía ayuda a construir una sana autoestima.
- **Cuidar los pequeños detalles.** El afecto se juega en los pequeños detalles de cada día. Acompañarlos al colegio, preocuparse de sus asuntos, jugar con ellos, escucharlos, llevarlos al parque, dedicarles no solo el tiempo que nos sobra, reírse juntos...
- **Exigirles.** Cuando los padres exigen de manera razonable y realista, los hijos perciben que les importan y que quieren lo mejor para ellos.
- **Amor incondicional.** Por último, la seguridad afectiva también implica la idea de incondicionalidad. Por eso, expresiones como "si no haces esto es que no me quieres", "si sigues así te enviaré a un internado" y otro tipo de chantajes afectivos, no tienen cabida. El amor de los padres a los hijos es incondicional, incluso en los casos en los que la pareja se rompe. La incondicionalidad significa que te querré siempre.
- Estas son de forma resumida algunas pautas para desarrollar la autoestima de sus hijos.

FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES



**DESARROLLAR
LA AUTOESTIMA**

Elaborados por *Jesús Jarque García*
www.jesusjarque.com

PAUTAS PARA DESARROLLAR LA AUTOESTIMA

- Como se acaba de indicar, el papel de los padres, profesores y otros familiares cercanos en el desarrollo de la autoestima infantil es clave.
- Lo ideal sería conseguir una autoestima ajustada, si una autoestima baja es inadecuada, también lo es una autoestima excesivamente elevada y no realista. A continuación se ofrecen algunas pautas.

1º. AYUDAR A CONOCERSE

- El primer paso consiste en ayudar a nuestro hijo o hija a conocerse mejor. Para ello le ayudaremos a descubrir sus cualidades, de una forma realista, en diferentes ámbitos: en su propio cuerpo, en los estudios, en la relación con los demás y otras habilidades.
- Ayudar a conocerse también incluye hacerle saber sus logros y valorarlos. Una forma de hacerlo consiste en señalar las pequeñas conquistas que consigue, sin exagerar y de una forma realista.

2º. EVITAR ETIQUETAS NEGATIVAS

- "Etiquetar" a los niños no es adecuado y las etiquetas negativas, mucho menos. Las etiquetas son esas expresiones de carácter absoluto que definen a toda la persona. Algunas etiquetas son: "eres un trasto"; "miedoso", "tímido", "nervioso"...
- Las etiquetas provocan una especie de "profecía negativa", ya que crean la expectativa de cómo se va a comportar. Paradójicamente, las personas y también los niños etiquetados, tienden a responder a esas expectativas negativas que se han puesto sobre él.
- Por tanto, es algo que hay que intentar evitar. Eso no implica que las conductas negativas o actitudes concretas no se corrijan, no se señalen o no se tomen medidas.

3º. PROPONERLES RESPONSABILIDADES

- Desde que son pequeños, deben proponerle responsabilidades adecuadas a su edad. Cuando esto se hace, se les envían mensajes subliminales positivos hacia su autoestima: "*creo que puedes hacerlo*", "*esto lo pongo en tus manos*", "*puedo confiar en ti*".
- Las responsabilidades deben estar ajustadas a su edad y capacidad.

ALGUNAS IDEAS SOBRE LA AUTOESTIMA

| | |
|--|--|
| <p>Qué es</p> | <ul style="list-style-type: none"> - La autoestima en niños y en adultos es la valoración afectiva que se hace de uno mismo, es decir, en qué medida uno se quiere a sí mismo, se valora o se siente satisfecho con su propia persona. - Podemos decir, que es una de las caras de una misma moneda. En la otra cara está el autoconcepto, que es la descripción más "intelectual" de nosotros mismos, la respuesta a la pregunta <i>cómo nos describimos</i>. - Por eso, la autoestima está referida al propio cuerpo, <i>autoestima física</i>, a las propias capacidades intelectuales, <i>autoestima intelectual</i>, de relación con los demás, <i>social</i>, a los estudios, <i>académica</i>, etc. |
| <p>Componentes de la autoestima</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Los componentes podríamos decir que son los "ingredientes" que la forman. Principalmente está formada por tres: - Sentimientos. Son las emociones implicadas y que van desde sentimientos positivos de aceptación y satisfacción, a negativos hacia uno mismo. - Ideas. Son los pensamientos que genera la propia autoestima. Por ejemplo, se pueden generar pensamientos internos como "<i>nada me sale bien</i>"; "<i>no soy capaz</i>", o "<i>si me esfuerzo, podré conseguirlo</i>". - Comportamientos. Por último, la autoestima se traduce finalmente en conductas concretas, que se actúe de forma determinada; por ejemplo, afrontar situaciones, evitar otras, etc. |
| <p>Cómo se desarrolla en los niños</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Hasta la adolescencia se construye principalmente por las valoraciones que las personas más significativas (padres y otras personas muy cercanas) hacen del propio niño o niña. - El niño se describirá a sí mismo en base a la descripción que estas personas hagan y su autoestima dependerá de cómo estas personas valoren cómo es. |