

Ayúdale a mejorar su autoestima

Como podemos mejorar la autoestima de nuestros hijos/as

La autoestima es una necesidad emocional, que en el caso de los niños depende también de su entorno familiar y académico. Por ello, padres y maestros pueden ayudar a potenciarla. Te explicamos cómo.

El **desarrollo integral de un niño** implica que los padres, como adultos, no sólo atiendan sus necesidades materiales, sino también, las emocionales: amor, cariño, atención y afecto. A veces estas cosas se olvidan y la autoestima del niño puede resentirse.

La [autoestima](#) es una necesidad emocional para cualquier ser humano. Sin embargo, existe una gran diferencia entre la infancia y la etapa adulta: una persona mayor es consciente de sí misma y de su identidad, por tanto, su bienestar depende, principalmente, de sí misma y de su actitud. Sin embargo, un niño está en pleno **proceso de crecimiento y de formación de su personalidad**, su bienestar depende no sólo de sí mismo, sino también del entorno familiar y académico.

De hecho, ambos ámbitos están en clara conexión, por ello, es muy positivo que exista **una comunicación constante entre los profesores del colegio y los padres**. Las tutorías tienen como objetivo intercambiar impresiones para analizar no sólo la evolución académica del niño, sino también su actitud y su comportamiento. En muchos casos, cuando un niño baja su rendimiento académico, tiene esta respuesta en base a un problema en el hogar: [un proceso de divorcio](#), carencias afectivas o también, falta de integración con los compañeros de clase. Ambos, padres y profesores, deben tenerlo en cuenta para actuar en consecuencia y ayudar al niño a encontrar soluciones.

Las principales causas de una baja autoestima en el niño son: falta de amigos, [complejos físicos](#), falta de integración en clase, soledad... Descubre cómo ayudarle a recuperarla.

Estrategias para los p/madres

1.- Evitar hacer comparaciones entre los hijos. En toda comparación siempre hay alguien que sale perdiendo, y este tipo de mensajes son muy negativos para la autoestima del niño que se siente a la sombra de su hermano.

2.- Las caricias positivas remiten a los **gestos de afecto**. Dichas caricias pueden ser físicas o emocionales. Un abrazo o un beso es una muestra de expresión corporal. Sin embargo, existen caricias verbales que llegan de una forma directa al corazón de cualquier niño en forma de bienestar emocional. La caricia más positiva es decirle: *“Te quiero mucho”*. El amor nunca debe darse por supuesto, por ello, conviene superar la barrera que a veces causa el pudor.

3.- **El juego no sólo es una forma de entretenimiento**, sino también un excelente estímulo a nivel emocional para alimentar la autoestima de cualquier niño. Por ello, cualquier pequeño se alegra cuando sus padres juegan con él. Existen actividades muy placenteras que favorecen el contacto con la naturaleza: andar en bicicleta, realizar una excursión, salir al parque, hacer deporte... Te proponemos una película interesante que puede servir de reflexión para mostrar cómo se siente un

niño cuando su familia no tiene tiempo para estar con él por motivos de trabajo: ‘*Diario de una niñera*’.

4.- Para alimentar la autoestima de un niño es positivo que tenga un **contacto regular con otros miembros de la familia**. Especialmente, con los abuelos. Los abuelos se han convertido en un soporte emocional firme en [tiempos de crisis](#), ya que cuidan de los peques durante muchas horas a la semana. Sin embargo, algunos expertos aseguran que conviene poner límites a esta situación para no caer en el rol del *abuelo esclavo* o *abuelo canguro*.

5.- Existen hábitos familiares que ayudan a **crear un hogar gratificante**: la comida y la cena es un momento para compartir. Por ello, en caso de que por motivos de horarios sea imposible comer todos juntos entre semana, entonces, es recomendable poder hacerlo el fin de semana. Además, conviene recordar que la televisión es un medio de entretenimiento, por ello, debe estar apagada la mayor parte del día. Por supuesto, no hay mejor forma de despedir el día que leer un cuento de buenas noches al niño.

6.- Conviene cambiar el modelo educativo para **pasar de la crítica constante al elogio**. En general, los padres riñen a sus hijos cuando no obedecen, pero en cambio, no dedican la misma atención a elogiarles cuando se comportan del modo correcto, obedecen, comen solos, recogen la mesa, limpian su habitación... Para que el niño tenga claras dichas normas es útil ponerlas por escrito en una cartulina colocada en un lugar visible de la casa.

7.- Existe un error muy grande en la sociedad actual: **confundir el ser con el tener**. A veces, se pretende cubrir con el materialismo cualquier vacío emocional que pueda tener un niño. Intenta no caer en él.

8.- Los niños también pueden **asumir responsabilidades** de una forma acorde a su edad. En la casa, pueden hacer estas tareas a partir de los siete años: poner la mesa, recoger su cuarto, doblar su ropa...

9.- Es indispensable crear un [ambiente ordenado](#) con **unos horarios marcados** para que el niño tenga interiorizada una rutina que le da bienestar y seguridad. El fin de semana es el espacio para el tiempo de ocio, por ello, los niños pueden acostarse más tarde y ver la tele. La televisión también es un buen instrumento educativo siempre que se utiliza con un criterio adecuado. Los niños sólo deben ver películas adaptadas a su edad, que transmitan valores humanistas y nada de violencia.

10.- Si un niño tiene un **problema de inseguridad y de autoestima** muy elevado, entonces, es posible que haya que recurrir a un profesional especializado.

Fuente: Maite Nicuesa Guelbenzu, Doctora en Filosofía y experta en coaching