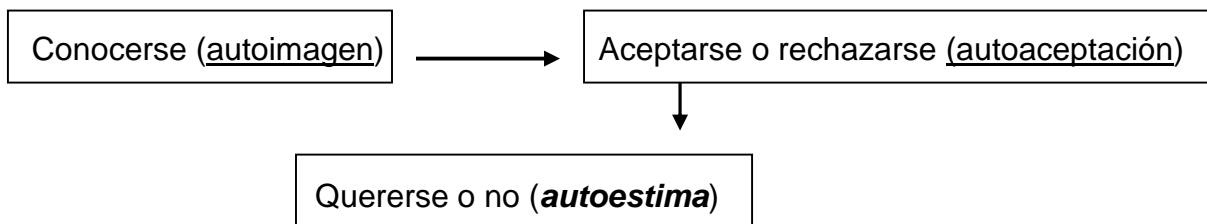


## ¿ Qué es la **autoestima** ?

Es difícil de definir la **autoestima** ya que la gran parte de los autores no acaban de ponerse de acuerdo, pero podemos emplear la expresión del INSTITUTO DE LA SALUD PUBLICA (Navarra):

La actitud valorativa hacia uno mismo, el sentimiento de valoración positiva o negativa con respecto a sí; o el amor a uno mismo.

En todo caso, la **autoestima** sería un juicio de valor acompañado de un sentimiento, una vivencia que se compondría de:



Por lo tanto, no es posible hablar de autoestima sin tener en cuenta que es algo que afecta al conjunto de la persona:

- Su ser biológico.
- Sus emociones.
- Sus relaciones sociales.

Y todo ello va a partir de dos tipos de mensajes que siempre han de estar equilibrados:

- Lo que nos dicen otras personas.
- Lo que nos decimos a nosotros mismos.

De este modo, es fácil averiguar unas **consecuencias de la adecuada autoestima**:

- ✓ Ayuda a superar las dificultades personales y garantiza una personalidad futura estable.
- ✓ Favorece el aprendizaje: fundamenta la responsabilidad y desarrolla la creatividad.
- ✓ Estimula la autonomía personal.
- ✓ Posibilita relaciones personales adecuadas, de calidad.

## ¿ Qué podemos hacer como padres para mejorar la autoestima de nuestros hijos ?

Como se ha indicado anteriormente, centrarnos en hechos y mensajes externos hacia el niño, de forma que sus pensamientos sean positivos (*papá me quiere; soy importante porque mamá me escucha*, etc.), partiendo de las siguientes situaciones, que no son excluyentes entre sí, sino complementarias:

- a) Aceptarle tal y como es, con sus ventajas e inconvenientes, con respeto, pero sin caer en el proteccionismo.
  - Centrarnos en sus posibilidades y exaltarlas: *¡qué bien pintas!, ¡has crecido mucho!, lo has dicho muy bien*, expresiones positivas de los logros que alcanza.
  - Reprender sólo tareas o situaciones, no a la persona en su conjunto: no es lo mismo *este color no es el verde, busca el que sea verde a ¡es que nunca coges el verde!*. Incluso utilizar las correcciones para alcanzar mejores resultados.
  - Valorar el esfuerzo para lograr acabar una actividad (no sólo escolar, también de vestido, aseo, orden, etc.) antes que los resultados, como medio de evitar el perfeccionismo exagerado o la falta de motivación.
  
- b) Asignarle responsabilidades y autonomía, valorándole según el grado de cumplimiento de las mismas.
  - Según su edad y desarrollo, darle pequeñas responsabilidades en el medio familiar: poner o quitar la mesa, ordenar sus juegos, ...
  - Dejarle hacer pequeños recorridos solo por el parque, por la calle.
  - Eliminar poco a poco todas aquellas “ayudas” que les damos y que merman su capacidad de decidir: vestirles, darles la comida, “pasarles” la comida, bañarles. Si no les damos responsabilidad, se sienten inútiles.
  - Nuestras alabanzas o pequeñas críticas adquieren sentido porque el niño sabe cuáles son sus obligaciones –responsabilidades–.
  
- c) Dejar claras cuáles son nuestras expectativas de logro, qué queremos que haga y cómo.
  - A menudo, usamos criterios cambiantes ante situaciones iguales o parecidas, por ello hay que matizarles qué es lo que esperamos que hagan, y no modificar la opinión en cuanto a lo que consideramos correcto o incorrecto: ellos no entienden nuestros cambios.
  - Enseñarles mediante ejemplos, e imitándonos, cómo pueden hacer y realizar sus responsabilidades y tareas.
  - Valorar, como ya se ha dicho, el esfuerzo y el empeño puestos en la actividad.

d) Dedicarle un poco de tiempo al día: contarle un cuento antes de ir a la cama, compartir experiencias con él o ella.

- Sus cosas, sus problemas, son importantes para ellos y nosotros tenemos que atender esas vivencias suyas de cada día, porque así les hacemos sentirse importantes.
- Contarles cuentos, en los que se puedan identificar claramente los sentimientos de los personajes.
- Crear situaciones fantásticas –el uso de marionetas es muy útil– para que expresen sus dudas y así poder ayudarles mejor.

e) Intentar practicar habilidades sociales adecuadas..

- La primera de todas, mantener un buen grado de acuerdo entre los padres en torno a cómo comportarse en casa y las responsabilidades que queremos que tenga el niño.
- Reírnos y mantener gestos agradables; saludarnos de diversas maneras, aunque sean cómicas. Usar la amabilidad para pedir las cosas.
- Emplear refuerzos positivos; iniciar los diálogos mediante situaciones vividas, evitando los reproches y críticas exageradas; acabar los diálogos con conclusiones sobre lo hablado (lo que nos ha gustado más o menos en la tele, en la calle, etc.).
- Expresar nuestros sentimientos hacia el niño y hacia otras personas cercanas de forma abierta, y con un criterio claro: *me gusta estar contigo porque te ríes mucho o prefiero irme porque no me gusta el ruido que hay.*
- Recibir los sentimientos del niño dándole la importancia que merecen: si el niño desea abrazarnos, es bueno que lo haga, que use el abrazo como forma de expresarse, y nosotros lo aceptemos porque para él somos importantes.
- Resolver situaciones y problemas juntos, a partir de personajes de los cuentos, de lo que hemos visto por la calle, en el cole, en el parque...
- Imaginar escenarios con otros niños y adultos del tipo *¿qué harías si nos encontramos con una persona a quien tú no conoces aún?, ¿cómo le pedirías a la mamá ...?, ¿qué le dirás a tu tío si te da un besazo?*

***Pero, sobre todo, hemos de recordar que para mejorar la autoestima, la mejor herramienta es la comunicación día a día con nuestros hijos.***