

AUTOESTIMA

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La conciencia u opinión que tiene cada uno de su propio valor e importancia; de sus aspectos positivos y de sus áreas de mejora.

Tener un grado adecuado de autoestima favorecerá el desarrollo del aprendizaje, de las relaciones sociales y de las actividades y por tanto se sentirá **CAPAZ, SEGURO Y VALORANDO** su aportación.

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE?

Una buena autoestima se relaciona muy directamente con:

1. Capacidad para aceptar responsabilidades.
2. Libertad a la hora de elegir, sin que sea tan susceptible a condicionamientos externos.
3. Mayor capacidad de independencia.
4. Mayor capacidad de tomar decisiones de forma responsable.

La ausencia de seguridad en sí mismo produce:

1. Una mala canalización de sentimientos que derivan en cambios de humor.
2. Pesimismo.
3. Angustia.
4. Sensibilidad externa.
5. Pobre capacidad para tomar decisiones de forma independiente.
6. Sentimientos de soledad.
7. Ausencia de relaciones sociales lo que genera aislamiento social y tendencia a refugiarse en sustitutivos de otros tipos.

¿CÓMO FOMENTAR LA AUTOESTIMA?

1. La aceptación
2. La valoración
3. El amor
4. La comunicación

CONSEJOS BÁSICOS

1. Acepta y quiere a tu hijo por lo que es y no por lo que hace.
2. Fomenta las responsabilidades del niño asignándole tareas y, siempre dentro de sus posibilidades, edad y madurez, exige su cumplimiento, favoreciendo la toma de decisiones y la resolución de problemas por él mismo. No lo hagas tú todo por el niño, deja que se equivoque para que aprenda de sus errores y que los acepte como parte de la vida.
3. Valora, premia, y verbaliza las cosas bien hechas en el momento preciso; también los pequeños logros. Hay que tener en cuenta que cada pequeño objetivo conseguido por el niño es un gran paso en el desarrollo de su valía personal.
4. Valora, igualmente, sus esfuerzos por hacer las cosas bien, sea cual sea el resultado obtenido.
5. Haz críticas constructivas sobre la conducta puntual, no a la persona en general. Es decir, es mejor un "no quiero que tires los juguetes al suelo de esa manera" que un "eres un desastre" o un "no me has escuchado lo que te he dicho" a un "nunca me prestas atención".
6. Demuéstrale siempre afecto verbal y físico, apoyándote de manera cálida y consistente: que las muestras de cariño sean frecuentes en casa, incluso cuando las acciones o resultados no son los esperados. Es mejor corregir lo mal hecho con amor. Y por supuesto, nunca le insultes ni le maltrates ni física ni verbalmente.
7. Proporciona al niño seguridad para que confíe en sí mismo y en todas sus posibilidades.
8. Respeta sus diferencias respecto al resto: físicas y de personalidad pero también sexuales, políticas, culturales, religiosas...evitando las comparaciones con otros niños.
9. Motiva y estimula al niño para que haga cosas nuevas y diferentes.
10. Establece normas y límites de comportamiento, informando previamente de cuáles son y explicándole los motivos.