



## *Cómo mejorar la autoestima.*

16 de Abril de 2002

### **Conductas que debemos evitar:**

1. **Calificar de malos y torpes.** Después de tanto oírlo el niño se convence de que no es capaz de realizar buenas acciones.
2. **Llamarles la atención solamente cuando no nos gusta su comportamiento,** y olvidarnos de enviar mensajes positivos cuando su comportamiento es bueno.
3. **Transmitirle constantemente la idea de que por ser niño, no es capaz de realizar bien las cosas,** de que tan sólo es un aprendiz de persona.
4. **No darle responsabilidades supervisadas ni permitirle pensar por sí mismo.** Darle continuamente mensajes de que no creemos que puedan hacer las cosas, y ni tan siquiera, les permitimos intentarlo, lo que potenciará que el niño tenga dudas sobre sí mismo, sobre sus posibilidades.
5. **Ofrecerles un modelo pobre sobre nosotros mismos,** infravalorándonos, mostrándonos poco competentes.
6. **Criticarlos duramente cuando cometen errores,** en lugar de sugerirles soluciones y enseñarles a descubrir las causas que les condujeron al fracaso, lo que genera odios, resentimientos, agresividad.
7. **Hablar negativamente de los hijos cuando están presentes,** lo que genera soledad, desvalimiento.
8. **Evitar el trato afectuoso, el contacto físico, manteniendo demasiado las distancias.** Las carencias de tocar, jugar, acariciar, conducen al niño a interiorizar la noción de que no es digno de que se le quiera.

### **Estrategias para fortalecerla:**

1. **Elogiar los éxitos.** Reforzar los logros aunque sean mínimos aparentemente.
2. **Expresar y haga saber al niño que lo quiere.** Sintetice verbalmente su sentimiento. Su hijo lo necesita.
3. **Sugerir que cosas pueden y deben hacer,** en lugar de ordenar lo que NO deben realizar.
4. **Deje claro y haga saber que sus errores son una parte natural del crecimiento,** aunque hay que cometer los menos posibles.
5. **Procure ignorar o no dar demasiada importancia a las conductas infantiles** como rabietas, etc. En un momento aparte, manifieste su descontento, pero no afear la conducta de modo público, en presencia de sus amigos o compañeros.
6. **Muestre agradecimiento cuando cooperen,** cuando se expresen de buena forma hacia los demás, cuando obedezcan, etc.
7. **Responda con cariño y refuerzos verbales cuando los niños se portan bien.**

*Con una sana autoestima la andadura por la vida de nuestros hijos será más feliz. Entre todos busquemos las fórmulas para conseguirlo.*