



**La autoestima** (AE) es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros mayores (padres, maestros), compañeros, amigos, etcétera y las experiencias que vamos adquiriendo.

Cuando un niño tiene una **buena autoestima**, se sabe valioso y competente. Entiende que aprender es importante, con lo cual no se siente disminuido cuando necesita ayuda. Es responsable, se comunica bien y es capaz de relacionarse adecuadamente con otros. Un niño con baja autoestima no confía en sí mismo y por lo tanto tampoco en los demás. Suele ser tímido, hipercrítico, poco creativo y en ocasiones puede desarrollar conductas agresivas, de riesgo y desafiantes. Esto provoca rechazo en los demás, lo que a su vez repercute en su autovaloración.

En la conformación de la autoestima, influyen factores de diversos tipos:

- Personales (la imagen corporal, las habilidades físicas e intelectuales...).
- Personas significativas (padres, hermanos, profesorado, amigos,...).
- Factores sociales (valores, cultura, creencias...).

Por lo tanto, su desarrollo estará estrechamente ligado a los valores de la sociedad en la que nacemos y vivimos; si la honestidad, riqueza, delgadez o habilidades en el fútbol son valores sociales admitidos y el niño los tiene, se le facilitará una buena autoestima. Pero, además, es importantísima la consideración y crítica que reciba por parte de los adultos, sobre todo de aquellos más significativos para el niño (mientras más importante sea una persona para él o ella, mayor valor tendrá su opinión y mayor será la influencia en la percepción que se va formando de sí mismo).

<b>Conductas indicadoras de alta AE</b>	<b>Conductas indicadoras de baja AE</b>
Tener ganas de intentar algo nuevo, de aprender, de probar nuevas actividades.	Rehuir el intentar actividades intelectuales, deportivas o sociales por miedo al fracaso.
Ser responsable de sus propios actos.	Engañar. Mentir. Echar la culpa a otros.
Hacerse responsable de otras personas. tener conductas pro-sociales.	Conductas regresivas (hacerse el pequeño). Comportamiento no sociales.
Confiar en sí mismos y en su propia capacidad para influir sobre eventos.	No confiar en sí mismo. Creer que no se tiene capacidad de control sobre los eventos.
Manifiestar una actitud cooperadora.	Agresividad, timidez excesiva o violencia.
Autocrítica. Aprender de los errores.	Negación frecuente. Frustrarse.

Se debe tener en cuenta que todos los niños, alguna u otra vez, demostrarán síntomas de baja autoestima. Los padres deben poner atención a ciertos tipos de



comportamiento que no dan indicación de desaparecer. Si el esfuerzo para mejorar la autoestima del niño no da buen resultado, los padres deberían consultar a su pediatra o a un profesional de salud mental.

### ¿Qué pueden hacer los padres para fomentar la autoestima en el niño/a?

**Elogiar a sus hijos.** A los niños les encantan los elogios. Los elogios deben ser específicos y sinceros para que tengan un efecto positivo. Lo que importa es que los padres se concentren en las cosas positivas que hacen sus hijos, no en las cosas negativas. Las críticas y los rechazos por parte de los padres suelen tener como consecuencia que los hijos tengan poco autoestima.

**Tratar a sus hijos con respeto.** Los padres deben tratar a sus hijos con el mismo respeto con que se trata en la calle a alguna persona extraña. Una manera importante en la que los padres pueden mostrar respeto a sus hijos es poniendo cuidado en lo que les dicen. Los padres deben empezar a mostrar respeto a sus hijos diciendo "por favor" y "gracias". También los padres deben exigir que sus hijos hagan lo mismo cuando sea necesario.

**No pedir perfección a sus hijos.** Nadie es perfecto, y los padres no deberían esperar que sus hijos lo sean. Los niños necesitan saber que sus padres los aceptarán tal y como son, con fallos y todo. Tal aceptación ayuda a los niños a sentirse seguros de sí mismos, lo que resulta en el desarrollo de una imagen positiva.

**Escuchar y responder a sus hijos** Los padres deberían hacerles saber a sus hijos que sus preguntas y opiniones son importantes, y tratarlos con respeto. Si los padres no ponen atención a lo que sus hijos dicen, o si actúan como si lo que dicen no tuviera sentido o es aburrido, sus hijos pensarán que no son importantes. Los padres deben tratar de contestar las preguntas de sus hijos tan honesta y completamente como sea posible. Y en lugar de evitar una pregunta o inventar una respuesta, los padres deberían reconocer cuando no saben algo. Los niños no esperan que sus padres sean perfectos, pero sí esperan que sean honestos.

### Estimular a sus hijos a que tomen decisiones por sí mismos.

Tomar decisiones es una habilidad muy importante que los niños deben poseer. Esta habilidad aumenta en importancia conforme los niños crecen y se convierten en adultos. Los padres pueden fomentar en sus hijos la habilidad de tomar decisiones de diferentes maneras. Así, algunos juegos que requieren la habilidad de tomar decisiones, como el tablero de damas, son buenos para desarrollar la habilidad de tomar decisiones. Cuando los niños toman una decisión, es importante que los padres exijan que sus hijos cumplan con las decisiones que han tomado. Los niños deben aprender que cada decisión tiene su propia consecuencia.

**Dar responsabilidades a sus hijos.** Los niños maduran cuando se les dan responsabilidades. Responsabilidades como tareas diarias o semanales hacen saber a los niños que los padres creen que ellos son capaces y que confían en ellos para cumplir con sus tareas.

**Dar la oportunidad para tomar decisiones y resolver problemas.** Ningún padre quiere ver a sus hijos fracasar, y algunos padres tratan de proteger a sus hijos del fracaso, alejándolos de actividades y situaciones en las que ellos pueden fracasar. Sin embargo, es importante que los niños aprendan que todos, adultos y niños, fallamos alguna vez. Los niños no pueden aprender cómo manejar desilusiones y frustraciones sin primero haberlas experimentado. Así que en lugar de protegerlos excesivamente y tratar de prevenir sus fallos, los padres deberían ayudar a sus hijos a confrontarlas con una actitud positiva. Cuando el fracaso o el rechazo ocurren, los padres deberían asegurarse que sus hijos aprendan a no tomarlo tan a pecho. Los padres pueden mostrar a sus hijos que tales cosas suceden por muchas razones, pero no porque ellos son malas personas. Si los niños toman los fracasos y rechazos como algo temporal y no como un reflejo de su individualidad, serán menos propicios a que estos afecten su autoestima.

**Fomente los intereses y las habilidades de sus hijos.** Los padres deberían apoyar a sus hijos a participar en las actividades que a ellos les interesen. Participando en actividades que son interesantes y divertidas, y en las cuales ellos puedan sobresalir, ayuda a mejorar su autoestima.



**El objetivo que debemos plantearnos es conseguir que el niño se sienta capaz de actuar ante los obstáculos.** Deberemos pues:

- **Evitar las actitudes de culpabilidad.** La culpabilidad es uno de los sentimientos más inútiles para los seres humanos. Lo que está hecho, hecho está, y ya no lo podemos cambiar. Por más que nos sintamos culpables no podremos cambiar ni un segundo de lo que hemos hecho mal. Lo positivo es sacar conclusiones de cara al futuro. Por tanto, no sirve de nada inculpar a alguien por algo que ha hecho. Es suficiente con mostrarle lo que ha hecho mal y animarle a no equivocarse otra vez, pero sin inculparle ni echarle en cara los errores. Si nuestros hijos son inculcados, ellos a su vez, aprenderán a inculpar.
- **Evitemos corregirle delante de otras personas,** y pidámosle que obre de igual forma respecto a nosotros.
- **No exijamos a los niños cosas que no son capaces de llevar a cabo.** Muchas veces las exigencias familiares van encaminadas a compensar deseos y necesidades de los padres que no coinciden siempre con los deseos y las necesidades de los hijos.
- **Asesorarle cuando deba enfrentarse a obstáculos.** Para evitar las actitudes de sobreprotección, debemos limitarnos a dar información verbal. En el momento de actuar, es el niño quién debe hacerlo.
- **Instarle a actuar por su cuenta y aceptar el riesgo.** El niño debe aprender que el fracaso no es positivo, pero tampoco es un drama. Mientras seamos humanos haremos mas cosas mal que bien. Y no pasa nada por ello. Lo importante es analizar los fracasos para corregirlos de cara al futuro. Debemos mostrar nuestro interés en el esfuerzo más que en el resultado.
- **Prodigar elogios** apenas haga algo bien, aunque sea por casualidad. Apenas muestre su interés por el esfuerzo, y en general en todas las ocasiones en que muestre conductas satisfactorias.
- **Promover hábitos de autonomía y responsabilidad:** es prudente instarles a aceptar la responsabilidad de obligaciones: ordenar su ropa, hacerse la cama (no la hagamos nosotros si ellos no la hacen), guardar en el lugar adecuado la ropa sucia, hacer sus deberes.



**MENSAJES SOBRE IMAGEN CORPORAL Y AUTOESTIMA.****Orientaciones para los padres**

La imagen corporal y la autoestima están muy relacionadas; la imagen mental que uno tiene de su apariencia física, puede afectar a cómo se ve como persona. Los padres deben hablar con sus hijos e hijas sobre estos temas, dando mensajes positivos y apropiados a su edad, que les ayuden a sentirse mejor sobre sí mismos. Algunos mensajes pueden ser:

**Niños de 5 a 8 años:**

- Los cuerpos de cada persona son de diferentes tallas, formas y colores.
- Los cuerpos masculinos y los femeninos son igualmente especiales.
- Todos los cuerpos son especiales, incluyendo los que están discapacitados.
- Los buenos hábitos de salud, como comer sanamente y ejercitarse, pueden mejorar la forma en que una persona se ve y se siente.
- Toda persona puede sentirse orgullosa de las cualidades de su cuerpo.

**Niños de 9 a 12 años:**

- La apariencia de una persona la determina la herencia, el ambiente y los hábitos de salud.
- La apariencia de un cuerpo la determinan, principalmente, los genes heredados de padres, madres y abuelos.
- Los cuerpos crecen y cambian durante la pubertad.
- Los medios de comunicación muestran personas "hermosas", pero la mayoría de la gente no corresponde a ese tipo de imágenes.
- Los estándares de belleza cambian con el paso del tiempo y difieren entre las culturas.
- La apariencia de una persona no determina su valor.
- Los trastornos alimentarios son uno de los resultados de una mala imagen corporal.

**Niños de 12 a 15 años:**

- El tamaño y la forma del pene o de los senos no afecta la capacidad sexual reproductora o la capacidad de ser una pareja sexual.
- La talla y la forma del cuerpo de una persona pueden afectar los sentimientos y la conducta de otras personas con respecto a él/ella.
- Las personas con discapacidades físicas tienen los mismos sentimientos, necesidades y deseos que las personas sin ninguna discapacidad.

**Niños de 15 a 18 años:**

- La apariencia física es sólo un factor entre muchos que influyen en la atracción entre personas.
- Una persona que acepta su cuerpo y se siente bien con ella misma parecerá más agradable y atractiva para los/as demás.
- Las personas sienten atracción por diferentes cualidades físicas.

