

EDUCANDO A NUESTROS HIJOS...

LA AUTOESTIMA ¿CÓMO PODEMOS MEJORARLA?



**EQUIPO DE ORIENTACION Y APOYO
CEIP "INFANTA CRISTINA" - EL PROVENCIO**

En este número, queremos dar algunas orientaciones para conseguir que vuestros hijos/as tengan una mayor autoestima, y de esta forma tengan más seguridad en sí mismos para desenvolverse en su día a día.

Para ello, es muy importante la ayuda de los padres y madres en la construcción de una autoestima positiva.

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La autoestima es la valoración que hacemos de nosotros mismos, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales,... que configuran nuestra personalidad.

A partir de los 5 - 6 años empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros mayores (padres, maestros,...), compañeros, amigos... y las experiencias que vamos adquiriendo.

La mente de un niño/a está llena de imágenes. Si la distancia entre la imagen que tiene de sí mismo y cómo le gustaría ser es muy grande: no se acepta a sí mismo, y si la distancia es pequeña: sí se aceptará a sí mismo.



INFLUÉNCIA DE LA FAMILIA EN EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

- La familia tiene un papel fundamental en el desarrollo de la autoestima de su hijo/a, ya que los hijos/as aprenden por imitación la autoestima de los padres.
- La seguridad emocional de los padres: cuando los padres tienen problemas personales, de pareja, económicos... les produce un estado emocional alterado. El hijo/a lo percibe.
- Estilo educativo: el autoritarismo o la excesiva permisión en las normas de disciplina resultan nefastas para su hijo/a. Una actitud tolerante y flexible aunque firme, puede beneficiar la convivencia en las situaciones familiares en las que se produzcan problemas como el cumplimiento de horarios, la realización de las tareas,...

NIÑOS/AS CON AUTOESTIMA ALTA	NIÑOS/AS CON AUTOESTIMA BAJA
Es independiente, no necesita que se le indique constantemente lo que debe hacer. Tiene iniciativa.	Evitan las situaciones que le pueden provocar ansiedad o miedo.
Afronta nuevos retos con entusiasmo.	Se deja influir por los demás (no tiene voluntad propia para tomar decisiones).
Sus pensamientos son positivos: "He sido capaz de hacerlo".	Sus pensamientos son de poco o nulo valor hacia sí mismo.
Siente un gran orgullo personal por sus logros.	Suelen auto-inculparse de todo lo malo que les ocurre: ¡Soy un desastre!
Se siente capaz de influir sobre las personas que le rodean.	Tienden a distorsionar sus pensamientos de forma negativa, con palabras como: nunca, siempre, todo, nadie,... "Todo me sale mal".
Se siente "a gusto" consigo mismo.	Se siente triste, disgustado/a y frustrado/a porque las cosas no le salen bien y porque los demás no valoran sus capacidades. Actitud a la defensiva.



QUÉ PODEIS HACER PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA DE VUESTROS/AS HIJOS/AS:

- Elogiar y NO ridiculizar.
- Descubrir sus cualidades.
- Decir cosas agradables de uno mismo.
- Mejorar su imagen corporal: enseñando normas de higiene,...
- Ayudarles a tolerar las frustraciones.
- Enseñarle a sentirse orgullosos de sus logros.
- Enseñarle a identificar bien cuáles son sus emociones y sentimientos.
- Valorar sus opiniones.
- Hacer que se sienta un miembro importante de la familia.
- Comunicación fluida: buscando en el día, momentos adecuados para interesarse por sus cosas.
- Celebrar sus éxitos.
- Evitar la sobreprotección.
- Ser flexibles ante su comportamiento (escuchar las razones por las que no ha cumplido las normas).
- Fomentar sus relaciones sociales.
- Desarrollar su creatividad.
- Ayudarle a ponerse metas: al principio pequeños logros, luego, ir aumentando.
- Enseñarle a ser responsable.
- Interesarse por cómo le va en el colegio.
- Fomentar la autonomía personal.

**EL EQUIPO DE ORIENTACIÓN
CEIP INFANTA CRISTINA**