

## AUTOESTIMA EN EL BEBÉ Y EL PREESCOLAR : UNA DIMENSIÓN POR CONSTRUIR

### ¿QUE ES LA AUTOESTIMA?

La autoestima es el valor que nos damos a nosotros mismos; tiene que ver con el grado de aceptación y satisfacción que tenemos con respecto a lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos. Es también la percepción realista de si mismo, es decir, la conciencia que se tiene de las fortalezas como de los aspectos que deben mejorarse.

### PARA RECORDAR:

Tanto en niños como en adultos la autoestima es un sistema inmunológico que nos protege de la hostilidad y adversidad, por eso debemos tener en cuenta que en el niño, la construcción de la autoestima tiene lugar desde sus primeros años de vida y está relacionada con factores como las relaciones familiares, las interacciones con los amigos y la escuela así como con las situaciones o circunstancias que el niño ha tenido que vivir, el grado de autoestima de sus padres y la propia personalidad del niño.

**El compromiso de los padres es estimularla a través de los actos cotidianos y para alcanzar los efectos esperados deben tener continuamente presente que:**

La autoestima juega un papel importante en el funcionamiento general de la manera como el bebé y el niño se relaciona con los otros.

La valoración positiva que un niño hace de si mismo y el aprecio realista que tenga de sí, ejercen un poderoso efecto sobre toda su vida. Desde su desempeño en el ámbito familiar, social, hasta la manera de enfrentar las dificultades y problemas que aparecen a lo largo de su existencia. Refuézcala con diálogo.

Utilizar lenguaje positivo: si nuestra manera de hablarles es amorosa y les proporcionamos con nuestras palabras el apoyo que necesitan, les vamos dar seguridad en momentos de dificultades. Si oyen de los padres, “tu puedes”, “verás como puedes resolverlo”, cuando encuentre dificultades habrá una vocecita dentro de ellos que les empujará a intentarlo y conseguir aquello que quieran. En cambio, si se habitúan a oír “eres un torpe”, “no puedes”, “te das por vencido enseguida”, “uy, es muy difícil yo lo hago por ti”, en lugar de darles ánimos terminarán actuando tal y como les predecimos nosotros. Por lo tanto, es importante proporcionarles pensamientos positivos para llegar a lograr resultados deseados.

Favorezcamos una imagen positiva de su cuerpo: si se sienten orgullosos de su cuerpo, también se sentirán seguros a la hora de relacionarse con los otros. Si oyen “que guapa estas con tus lentes”, “que piernas más fuertes tienes”, “tienes un pelo precioso”, confiarán más en su imagen.

Ayudémosles a desarrollar autonomía y responsabilidad: uno de nuestros objetivos es que nuestros hijos lleguen a ser independientes y autónomos, sin embargo, a veces con toda nuestra buena intención nos pasamos el día tomando decisiones por ellos “dame la ropa que te la pongo”, “te ayudaré con esas sumas, son muy difíciles para ti”, así colocamos al niño en una situación de dependencia, que en ocasiones puede resultar cómoda, pero a la larga les puede llevar a sentir incompetencia y frustración. Es mejor que oigan “este problema es difícil, pero piénsalo y seguro que lo haces”. Intentemos por tanto darles lo mejor de nosotros, pero sabiendo que no son una prolongación nuestra y que nuestra función es que logren la confianza necesaria como para que emprendan su propio camino.

Enseñémosles a aceptar los errores con responsabilidad y trabajar con ellos para mejorar: Fortalecer la autoestima con esfuerzos, luchando por la consecución de metas y hasta aprendiendo a enfrentar los contratiempos, sin perder de vista que, en general, se trata de un proceso de ensayo-error o ensayo-acierto. Así, las equivocaciones sirven para modificar conductas; tanto los fracasos como los triunfos son importantes en el aprendizaje.

**Evitemos actitudes, frases y palabras que dañan emocionalmente al niño y deterioran su autoestima:**

Sobreprotegerlos: cuando se sobreprotege al niño, éste no tiene que hacer esfuerzos propios para alcanzar objetivos. Si el niño no está acostumbrado a hacer las cosas sin ayuda de nadie, siente miedo a equivocarse e inseguridad en sus propias capacidades y termina siendo incapaz de enfrentar el más mínimo problema sin consultarlo con los padres.

Extralimitarse en los halagos: evitar extralimitar los halagos permanentes e injustificados, con un afán de que el niño sea perfecto y con el deseo de complacerlo y satisfacer todos sus gustos.

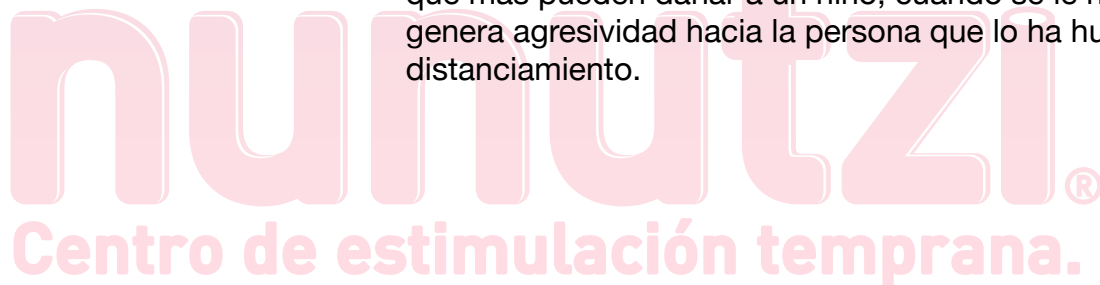
Negarles o retirarles el amor: evitemos afirmaciones como “ya no te quiero”, “desde que naciste todo son problemas”, “me avergüenzo de ti”. Nuestros hijos deben saber y sentir que, aunque estemos enojados, los queremos, el amor es incondicional.

Etiquetarlos: evitemos dirigirnos a ellos con adjetivos como: “torpe”, “gordo”, “tremendo”, “desastre”, etc., ya que si lo oyen constantemente se comportarán de acuerdo a la etiqueta.

Culparlos: al decirles “por tu culpa terminamos discutiendo”, “si te vas con tu amigo me sentiré muy solo”, provocamos culpa, que puede llevarlos a mentir para evitar ser regañados e incluso inhibirse y tomar decisiones por miedo a equivocarse.

Compararlos: evitar frases como “aprende de tu hermano”, “tu amiga si que estudia, deberías ser como ella”, “tu compañero pone atención y realiza todas sus tareas deberías ser como el”. Si tenemos que llamarles la atención por algo, refirámonos sólo a sus acciones, nunca pongamos como modelos a los demás. Si la comparación es con los hermanos, lo único que se consigue es avivar los celos y crear resentimiento entre ellos.

Humillarlos: omitamos expresiones como: “que vergüenza, te da miedo todo”, “te pasaste el día llorando, pareces bebé”. La humillación es una de las descalificaciones que más pueden dañar a un niño, cuando se le humilla se genera agresividad hacia la persona que lo ha humillado y distanciamiento.

**nunutzi.**  
Centro de estimulación temprana.