

Autoestima saludable en los niños

Lic. Vivian Saade

Cada uno de nosotros tiene un “autoconcepto”, una representación o descripción que realizamos a partir de la imagen que captamos de nosotros mismos, en los principales contextos en que nos desenvolvemos: escolar, social, familiar, laboral, etc. Y éste se va desarrollando a través del tiempo, por lo que va cambiando según vamos acumulando experiencias.

En el momento en que un niño compara esta imagen que ha ido formando de sí mismo, con la imagen ideal de la persona que querría ser, es cuando decimos que se empieza a forjar su autoestima. Un niño, por ejemplo, puede pensar que tiene una inteligencia normal (autoconcepto) y eso le puede desagradar, ya que le gustaría tener una inteligencia superior (aspiración). Si la diferencia entre el autoconcepto y la imagen ideal o aspiración es muy grande, la autoestima será baja. Y si la diferencia o la distancia entre los dos conceptos es pequeña, la autoestima será alta.

Es en el día a día, tanto en nuestro comportamiento como en nuestras actitudes para alcanzar metas, en donde ponemos a prueba qué tan saludable es nuestra autoestima.

Es falso creer que la autoestima es lo único importante para obtener éxitos, sin embargo, es de gran ayuda cuando aceptamos retos ya que nos proporciona confianza y nos da la fuerza necesaria para probar experiencias nuevas y desconocidas. En general, nos hace flexibles y fomenta que logremos tener relaciones saludables.

Por otro lado, la autoestima débil se manifiesta en la falta de esfuerzo, falta de confianza en nuestras capacidades, falta de confianza en otros, distorsiones de la realidad (percibiéndonos como inferiores a los demás), y por lo tanto tiende a provocar relaciones no saludables.

¿Cómo fortalecer la autoestima en los niños?

- Identificando sus capacidades y talentos:

Como padres podemos ofrecer una gama de opciones a nuestros hijos desde pequeños y de esta manera, ellos irán sabiendo si se sienten atraídos hacia las artes, los deportes o las ciencias.

No tiene que ser necesariamente mediante clases pagadas o productos caros, pero por ejemplo, podemos tener a la mano diversos objetos como panderos, crócalos, pequeños instrumentos, pelotas, un bat, una manopla, ingredientes de comida sencillos para cocinar o decorar, material de desperdicio para impulsarlos a que empiecen a jugar distintos juegos; hacer con ellos manualidades o pequeños experimentos guiándonos con libros de ciencia para niños.

También podemos ofrecerles plumones, crayolas, pintura de dedos, en fin: darles la oportunidad de que “toquen” un poco distintas áreas para que así se vayan conociendo y puedan distinguir qué les gusta más.

Está de sobra decir que éstas además, son maravillosas oportunidades que tenemos para convivir con ellos e ir conociendo hacia dónde se inclinan sus intereses.

- Fijando metas realistas:

Si enseñamos a los niños a buscar metas realistas, tendrán mayor oportunidad de lograrlas. Esto fomentará que quieran seguir intentando desafíos cada vez mayores. Si desde un principio se enfrentan sólo con dificultades porque las metas requerían esfuerzos excesivos, se sentirán frustrados y evitarán proponerse otros retos en el futuro.

- Reconociendo sus esfuerzos y logros de manera adecuada:

Algunos padres se confunden en este punto, ya que reconocer los esfuerzos de los hijos no es lo mismo que “hacerles fiesta” cada vez que hagan algo, diciéndoles que “son los mejores”, porque querrán seguir haciendo cosas con el único fin de tener a los papás alabándolos todo el tiempo. Tenemos que concentrarnos en reconocer el esfuerzo que nuestros hijos hacen en cada actividad, independientemente de su resultado final, ya que sus habilidades se irán desarrollando si son constantes. Además, es importante estimularlos a que hagan su mayor esfuerzo por ellos mismos, sin necesidad de agradar o competir con otros. Esto será un regalo para el resto de sus vidas.

- Aceptando sus debilidades:

Aceptar de forma natural que nosotros tenemos debilidades es la mejor manera de que nuestros hijos acepten las suyas. Como mencioné en el punto anterior, lo importante es el esfuerzo, y tal vez repitiendo varias veces alguna cuestión que cuesta trabajo, esa debilidad eventualmente se convertirá en fortaleza. Y si no es así, no importa, porque sabrán que cuentan con muchas otras fortalezas más.

- Enseñándole a aprender de sus errores:

Si les hemos enseñado que lo importante es el esfuerzo y que las debilidades se pueden trabajar, los errores se convertirán en oportunidades de aprendizaje. Acercarnos a nuestros hijos cuando cometan un error y tratar de indagar por qué lo hicieron, qué pudieron haber hecho y cómo podrían solucionarlo, es mucho más efectivo que castigarlos, darles la razón o ignorar el suceso.

Podemos ayudar a nuestros hijos a fortalecer su autoestima. Si bien toma tiempo, paciencia y esfuerzo, ¡bien vale la pena!