

Estrategias para mejorar la autoestima de tu hijo



La autoestima es la valoración que una persona hace de sí misma, del conjunto de características corporales, mentales y sociales que conforman su personalidad, así como de las capacidades atribuidas a tales características, como percibirse o no percibirse atlético, inteligente o sociable, por ejemplo.

La autoestima se conforma en gran parte por la interiorización que la persona hace de cómo los demás la perciben. Es a partir de los cinco y seis años de edad cuando el niño comienza a formarse un concepto de cómo es visto tanto por adultos como por niños de su edad.

Es importante que sepas que la autoestima se puede mejorar. Pon a prueba algunas de las siguientes Tactica y Estrategia para mejorar la autoestima de tu hij@ (s) y sigue utilizando las que mejor te funcionen:

1- Escucharles con atención y responderles con sinceridad: fomenta el sentimiento de que lo que pregunta es importante y le estimula a sentir curiosidad por saber más, también hace ver a su hijo que si su mamá o papá no saben algo o se equivocan es normal que a él también le suceda.

2- Tratar a sus hijos con respeto: esta estrategia sirve para aumentar el sentido de valía personal de su hijo, pues saber hablarle con palabras como “por favor” o “gracias” le hace saber que se tiene una consideración positiva hacia él. Es bueno fomentar que su hijo de el mismo trato a las demás personas.

3- Fomentar que tomen sus propias decisiones: Saber tomar decisiones y hacerse responsable de los resultados es

fundamental en la vida de toda persona, por lo que es bueno fomentarlo desde la niñez para favorecer su autonomía, parte importante para una buena autoestima. Los juegos son la ocasión perfecta para practicar la toma de decisiones, así como elecciones de su vida diaria que sean acordes a su edad (retadoras pero alcanzables).

4- Dar responsabilidades: tareas como hacer la cama, recoger los juguetes, regar una planta o limpiar la mesa son tareas diarias que hacen saber a sus hijos que confían en ellos y en su capacidad para cumplir con sus tareas.

5- Evitar el perfeccionismo: es crucial que los niños sepan que se les acepta y quiere tal cual son, en sus aciertos y fallos. Este trato les hace sentir seguros y genera en ellos una imagen de valía personal.

6- Fomente los intereses y habilidades de sus hijos: es más fácil que su hijo sobresalga si hace algo que le entusiasma. Sentir satisfacción por realizar una actividad en la cual destaca definitivamente aumenta su autoestima y su deseo por superarse.

7- Elogie a su hijo: reconozca a su hijo cuando hace algo bien, sin importar si fue algo pequeño porque podría ser importante y haber representado un gran reto para él. Lo mejor es hacerlo de forma clara y sincera, como decirle “aunque tu tarea estuvo difícil la terminaste, te felicito por eso”.