Cómo enseñar a los hijos el valor de la autoestima

Una guía para padres de familia

EDUCAMOS en familia

Cómo enseñar a los hijos el valor de la autoestima

Una guía para padres de familia

Autoría:

Fundación Educamos en Familia

Primera Edición:

Junio 2020

Copyright (c) 2019 Educamos en Familia
Nos reservamos todos los derechos de edición

Presentación

Somos la Fundación Puñonrostro, entidad sin ánimo de lucro cuyos fines han sido declarados de interés general. Estamos respaldados por un **equipo de psicólogos expertos** en distintas áreas (comunicación, educación, gestión de emociones, desarrollo humano...) con una larga trayectoria profesional en el ámbito clínico y de la formación de educadores y padres.

Creemos firmemente que ante los problemas que nuestros hijos se enfrentan en la actualidad, **el mejor regalo que podemos hacerles es una educación basada en valores.** Por lo mismo hemos buscado dar a la educación un enfoque integral de la persona, generando contenidos que ayuden a los padres a adquirir herramientas y recursos para educar a sus hijos en el esfuerzo, la responsabilidad, la honestidad, la coherencia, la solidaridad, y enseñarles a perseguir una vida con significado, a construir un carácter moral y a poner en práctica valores que les permitirán una vida más gratificante y plena, así como contribuir como ciudadanos conscientes y responsables al bienestar general de la sociedad.

Educar a nuestros hijos es una de las tareas con mayor impacto personal, familiar y social que podemos desempeñar. Aun siendo una actividad apasionante y gratificante, también presenta gran dificultad y exigencia, sobre todo si perseguimos la promoción de valores. Conlleva una enorme responsabilidad y esfuerzo y, sin embargo, los padres emprendemos este reto sin manual de instrucciones y sin experiencia previa.

Desde esta necesidad social de una formación para la educación, surge el deseo en la Fundación de apoyar y acompañar a las familias y educadores en este gran desafío de aprender a educar educándonos.

Por eso nos hemos dado a la tarea de redactar guías para padres de familia y educadores, que **parten de una base científica y una visión fundamentada en los valores cristianos.**

Los contenidos de estas guías son de carácter orientativo y no pretenden suplir la ayuda de un profesional. Si tienes alguna duda contáctanos a través de :

fundación@educamosenfamilia.com.

Índice

¿Qué entendemos por autoestima? 5

¿Por qué es importante tener una autoestima sana? 7

La autoestima de los padres 12

¿Cómo cultivar la autoestima en casa? 17

- Lecturas recomendadas 23

Propuestas prácticas en función de la edad 24

- Niños menores de 6 años / Educación Infantil 24
- Niños de 6 a 12 años / Educación primaria 28
- Adolescencia 31

Bibliografía 36

1

¿Qué entendemos por autoestima?

El concepto de autoestima ha evolucionado y se ha ido enriqueciendo con el paso de los años.

Hasta ahora la autoestima se abordaba desde la búsqueda del alivio de la ansiedad que producía el cometer errores, no sentirse bastante valioso o rechazado por parte de los demás. Esto desencadena actitudes como por ejemplo, preguntarle a los demás nuestras cualidades o convencernos "a la fuerza" de que hacemos las cosas bien. Pero la realidad es que esto, es luchar contra las evidencias. Siempre tendremos alguna imperfección, alguien al que no le caemos bien o algo que mejorar.

Por eso en la actualidad la autoestima se trabaja desde otra perspectiva. Está más centrada en aceptarnos en nuestra totalidad, considerando el concepto de uno mismo como el resultado de la valoración de nuestros talentos y nuestras limitaciones. Reconociendo nuestra fortaleza y vulnerabilidad en igual medida.

Asumimos que somos frágiles y que podemos cometer errores como lo puede hacer cualquier ser humano pero que podemos aprender de ellos.

En esta definición se resume lo anterior:

La **autoestima** se define como **la valoración que hacemos de nosotros mismos.** Esta valoración se ve influida en gran medida por la aceptación o no de nuestros puntos fuertes y débiles y del concepto que tenemos de nosotros mismos.

Hablamos de **una autoestima sana** cuando tenemos una visión positiva de nosotros mismos. En esta valoración incluimos nuestras virtudes y talentos y nuestras limitaciones e imperfecciones, tomando una actitud compasiva y de aceptación. Y al contrario, hablaríamos de **baja autoestima** cuando la interpretación que hacemos sobre nosotros mismos es negativa y somos excesivamente críticos con nosotros mismos.

Pero no te olvides que **hay que aceptar la imperfección y la fragilidad como elementos intrínsecos a la naturaleza humana** y contemplar esta realidad con amabilidad hacia uno mismo. No podemos pretender ser perfectos o gustarle a todo el mundo. Siempre tendremos puntos débiles y no pasa nada. Asumir esta realidad, favorecerá que tu autoestima se mantenga estable.

"Conozco una sola definición de felicidad: Ser buen amigo de sí mismo"

Solignac

2

¿Por qué es importante tener una autoestima sana?

La autoestima es un elemento esencial porque influye en el desarrollo social, afectivo e intelectual del ser humano. Analicemos como se traduce esto en el día a día:

- **Es un elemento básico para la felicidad.** Apreciarse a uno mismo es ingrediente indispensable para ser feliz. Aceptarse con lo bueno y lo malo es liberador.

- **Repercute en el desarrollo de las habilidades sociales.** Cuando uno está seguro de sí mismo, se siente más capaz de afrontar retos sociales. De hecho, se ha comprobado que los niños con una sana autoestima son menos tímidos y mejor aceptados y valorados por sus compañeros.

- **Mayor sensación de control.** Las personas que tienen una autoestima sana suelen responsabilizarse más de sus actos. Es decir, tanto los éxitos como los fracasos los atribuyen a su comportamiento y características y no tanto a las circunstancias externas.

- **Mejora el rendimiento.** Por ejemplo, el área académica tiene una gran importancia en la percepción global que tiene de sí mismo el niño o adolescente. No podemos olvidar que la mayor parte de su tiempo y esfuerzo lo dedican al estudio de modo que cuando los resultados son buenos, la percepción de sí mismo mejora y eso les motiva para seguir trabajando duro. Sin embargo cuando la autoestima está baja y tiene un pobre concepto de sí mismo, la motivación y capacidad de esfuerzo disminuye dando lugar a peores resultados. Esto que ocurre con los niños, también pasa con los adultos. Cuando nos creemos capaces, somos más productivos y los resultados son mucho mejores.

- **Aumenta la autonomía y seguridad en sí mismo.** Para conseguir la independencia, el niño tiene que creer que puede lograr sus metas haciendo uso de sus propias fortalezas. Si cree que puede, dará el paso e irá siendo cada vez más autónomo. Además, cuando uno está seguro de sí mismo no le da tanta importancia a opiniones o juicios externos sino que se va guiando por su propio criterio y si falla, aprende de sus errores sin torturarse por haberlos cometido.

- **Desarrollan cualidades como la creatividad, ingenio o pensamiento crítico.** La sana autoestima impulsa y motiva. Da alas. De hecho, los chicos que se sienten seguros no tienen miedo a salirse de vez en cuando de lo establecido y se atreven a innovar y emprender proyectos y aventuras nuevas.

- **Gestionan mejor los conflictos y situaciones difíciles.** La autoestima sana ayuda a no centrarse en la culpa o el fracaso y a tomar una actitud más positiva y constructiva. Se orientan más a buscar soluciones o alternativas de mejora porque no se bloquean ante los errores.

- **Mejor salud y longevidad.** Una buena autoestima hace que nos valoremos más y por tanto que cuidemos más de nuestra salud. De hecho, precisamente porque nos apreciamos, asumimos menos comportamientos de riesgo.

¿Cómo saber si mi hijo tiene una autoestima sana o baja?

Aunque no se pueden hacer generalidades, se ha comprobado que los niños y adolescentes con sana autoestima suelen compartir una serie de características, y los que la tienen baja, otras. Veámoslas:

Sana autoestima

- **Hacen amigos con facilidad.** Les gusta relacionarse con los demás y disfrutan de la compañía de otros. Se sienten seguros y toman actitudes activas en sus relaciones.

- **Se sienten capaces.** En general tienen iniciativa y curiosidad por probar cosas nuevas y enfrentarse a retos. Creen que pueden afrontar bien lo nuevo y se lanzan a experimentar.

- **Asumen mejor las responsabilidades.** Consideran que tienen capacidad para desempeñar las tareas que les mandan, por eso no se bloquean o agobian ante sus obligaciones o las peticiones de los demás.

- **Son más decididos.** No se dejan llevar tanto por las opiniones de los demás y se fían de su propio criterio. Son menos indecisos, suelen tomar buenas decisiones y resolver mejor los conflictos.

- **Reconocen sus errores y sus logros.** Ni se avergüenzan de sus errores ni le quitan valor a sus logros. Se relacionan bien tanto con lo uno como con lo otro y aunque intentan mejorar y aprender de sus errores, no se machacan ante sus fallos.

- **Aceptan mejor las frustraciones.** Aunque a nadie le gusta que las cosas salgan como no quieren, se enfadan menos y son más capaces de gestionar emociones negativas como la frustración, enfado o vergüenza.

- **Experimentan todo tipo de emociones,** tanto las agradables como las desagradables pero en ambos casos, son capaces de controlar mejor sus emociones y no dejarse arrastrar por ellas.

Baja autoestima

- **Buscan llamar mucho la atención.** Interrumpen, intentan agradar por todos los medios, tienen berrinches… Estas conductas son muy típicas de momentos concretos del desarrollo evolutivo por eso no siempre que aparezcan, significará que la autoestima sea baja.

- **Se relacionan poco con los demás.** Creen que los demás piensan mal de ellos o que se van a dar cuenta de sus defectos por eso no participan mucho, evitan relacionarse con personas de su edad o prefieren jugar solos.

- **Son miedosos.** Suelen tener muchos miedos pero sobre todo, temen equivocarse. Creen que no tienen capacidades suficientes y por eso no participan en clase o se mantienen en silencio durante las conversaciones.

- **Pueden estar tristes.** Encuentran motivación en muy pocas cosas, se sienten inferiores a los demás, piensan que las cosas no les salen bien…

- **Son perfeccionistas y autoexigentes.** Nunca creen que el resultado es bueno por lo que dedican un esfuerzo inmenso en hacer las cosas y eso les roba mucho tiempo. Aun así, con frecuencia pueden tener la sensación de no conseguir un resultado adecuado. Esta exigencia puede ser en un área de la vida o en varias.

- **Son muy negativos.** La mayoría de las cosas les parecen mal, nunca están conformes, les irrita casi todo… Se acaban convirtiendo en compañías poco apetecibles e incluso en ocasiones pueden tener problemas con los demás por ser demasiado susceptibles o agresivos.

- **Detestan los cambios.** No se sienten con recursos suficientes para hacer frente a los problemas y se bloquean ante nuevos retos. Prefieren mantenerse en su zona de confort y no salirse de sus rutinas.

Pero como decimos, son características generales y pueden estar motivadas por otras razones además de por tener una sana o baja autoestima. Aun así nos puede servir de guía para explicar determinados comportamientos.

Experiencias de éxito como fundamento de la autoestima:

- Escuchar a los hijos.
- Permitir que expresen sentimientos aunque sean negativos, sin juzgarles.
- Favorecer que tomen sus propias decisiones, aunque se equivoquen y aprendan de sus errores.
- Tratarles con amabilidad y respeto.
- Darles ánimo y expresarles afecto y reconocimiento.
- Exponerles a las dificultades naturales de la vida, con guía y apoyo, y en la confianza de que les vuelve resistentes y les fortalece
- Evitar la sobreprotección y el exceso de atención que les impide afrontar dificultades y comprobar por sí mismos que son capaces.
- Aceptar la propia vulnerabilidad, asumiendo las limitaciones y tratándose con autocompasión y cariño.
- Aprender a desarrollar la compasión y admiración por los demás buscando siempre también el lado bueno de los otros.
- Desarrollo del sentido del humor ante los errores y defectos.

3

La autoestima de los padres

La autoestima de nuestros hijos se desarrolla en gran medida en función de la relación que tienen con nosotros. Los padres que se sienten seguros de sí mismos, que se aprecian y que aceptan sus limitaciones, son más capaces de generar entornos seguros y positivos. Pero no sólo eso sino que además se ha comprobado que los **padres con la autoestima sana:**

- Disfrutan más de la familia y promueven planes juntos.
- Afrontan mejor los problemas y dificultades. Además, llegan a acuerdos con el otro progenitor más fácilmente.
- Experimentan más emociones positivas tanto dentro como fuera de la familia.
- Muestran más afecto y sus críticas son constructivas.
- Son más habilidosos y creativos en la crianza de sus hijos.
- Sobreprotejen menos a sus hijos, favoreciendo un aumento de su autoestima.
- Elogian a sus hijos de una manera equilibrada y constructiva. Encuentra todo lo que necesitas saber sobre "Qué y cómo reforzar" en **este link**

¿Crees de deberías trabajarte tu autoestima como padre? Sigue estos sencillos consejos:

1. **Haz un poco de autoanálisis. Es recomendable saber de qué punto partes. Algunas preguntas que puedes hacerte:**

    - ¿Cuáles son mis cualidades y mis defectos?
    - ¿Qué es lo que más y lo que menos me gusta de mí mismo?
    - ¿Cuáles son mis éxitos y mis fracasos?
    - Cuando cometo un fallo, ¿cómo me hablo a mí mismo?
    - Cuando algo me sale bien, ¿cómo me hablo a mí mismo?

- ¿Acepto mi propia mi vulnerabilidad y me muestro compasivo conmigo mismo? ¿Acepto la de los demás y soy compasivo con sus errores?
- ¿Me comparo permanentemente con los demás intentando salir favorecido en la comunicación?

2. **Acepta tus errores y debilidades.** Todos metemos la pata así que dale la importancia que tiene a tus equivocaciones. En todas las áreas de nuestra vida cometeremos equivocaciones y habrá cosas que no nos saldrán cómo esperábamos. Lo mismo ocurrirá en la paternidad. Como siempre decimos, nadie nos enseña a desempeñar uno de los oficios más difíciles que es ser padres así que, si o si, asume que cometerás fallos. Tratarte con cariño siempre es sanador pero ser amable contigo mismo ante tus errores, lo es mucho más.

Usa el sentido del humor

Una forma de aprender a aceptar mis errores y limitaciones, es reírme de ellos y utilizar el sentido del humor, hablar de ellos y compartirlos con los demás, normalizando la situación.

3. **Aprende de tus errores.** Además de no machacarte por cometerlos, debes pararte a pensar: ¿cuál ha sido realmente el fallo?, ¿qué puedo hacer para prevenir un error igual o similar en el futuro?, ¿me vendría bien algo de orientación?... Céntrate en las opciones de mejora y no en la autocrítica desmedida. Las palabras tienen un efecto poderosísimo, de modo que si ante tus errores no dejas de decirte cosas como "soy un desastre", "que mala madre soy", "mis hijos se darán cuenta de lo torpe que soy como padre"... acabarás sintiéndote un fracaso. Aprende la lección que hay detrás de cada error, invierte tu tiempo en adquirir los conocimientos que te hagan falta y pasa página.

4. **Cuidado con el perfeccionismo.** Querer hacer las cosas correctamente está bien pero buscar incansablemente la perfección, te hará sentir mal con frecuencia. Por ejemplo, cuando se tienen hijos hay que olvidarse de tener la casa ordenada, la ropa perfectamente planchada, llegar a los sitios puntuales, poder acudir a todas las tutorías… Tener hijos no nos convierte en superhéroes de manera que habrá muchas cosas a las que no llegaremos. En el trabajo pasa más de lo mismo. Hay muchos factores que influyen en el resultado. Si quieres llegar a todo y hacerlo todo perfecto, te verás a menudo arrastrado por la frustración. Ajusta tus expectativas a la realidad y ve marcándote metas realistas.

   Antes de continuar, hacemos hincapié en la **búsqueda del perfeccionismo en casa.** Nuestro consejo es que **asumas que no existe la madre o el padre "perfecto". En esta línea te recomendamos algo mucho más constructivo: pasa tiempo de calidad con tus hijos.** Muchos de los errores son fruto del cansancio y el estrés diario. Las prisas, los gritos, las mil tareas… así no hay quien se libre de meter la pata. Busca espacios para compartir y en los que estar relajados. Puedes preparar un picnic, visitar una exposición, ver una peli en casa… Estos momentos amortiguaran el caos de aquellos que no salen tan bien como te gustaría. No te cargues con toda la responsabilidad y te culpes por no llegar a unos estándares determinados.

5. **Aprende a "decir no".** Si, a ir a la función de Navidad; Si, a comprar la cartulina para el proyecto de ciencias; Si, a hacer de taxista y llevarles a todos lados en coche; Si, a preparar una comida diferente a cada uno; Si, a… Si dices "si" a todo te acabarás sintiendo como un siervo de los demás y probablemente acabes desmotivado, malhumorado y desengañado con la vida y con la paternidad. Además de enseñarles a no hacerse cargo de sus responsabilidades. **Recuerda que la relación padres-hijos es bastante desequilibrada así que no esperes recibir lo mismo que das.** No te frustres y mejor di no de vez en cuando ique es muy sano! Al mismo tiempo que les ayudas a ser resistentes y responsables.

Esta es una formula sencilla de hacerlo:

- DI ALGO POSITIVO *"Me encantaría poder ayudarte pero…", "Entiendo que para ti es importante…"*
- DI "NO": "*Me es imposible, lo siento mucho", "Ahora mismo tengo cosas que hacer", "No puedo ayudarte con lo que me pides*"…
- PROPÓN UNA SOLUCIÓN ALTERNATIVA (opcional): "*Si te parece cuando termine te ayudo", "¿Qué te parece si…?"*

6. **Reserva tiempo para ti.** Las obligaciones diarias nos exigen mucho pero no puedes olvidarte de dedicar tiempo a ti mismo. Ser padre no significa dejar de ser marido, mujer, amigo, hermano, deportista… **No renuncies a todo por criar a tus hijos porque, por mucho que quieras a tus hijos, te acabarás sintiendo muy insatisfecho contigo mismo y con tu vida.** Es cierto que los hijos, sobre todo a determinadas edades, son muy dependientes pero te animamos a que todos los días te reserves unos minutos para ti. Cosas tan simples como ducharte sin tener espectadores, leer un libro que no sea el de Pepa Pig o tomarte un vino con tu pareja pueden darte esos pequeños respiros que todo padre necesita.

7. **Trabájate tus puntos débiles.** Aunque hemos dicho que es normal cometer errores y que tenemos que tratarnos con amabilidad, **debemos analizar si hay cosas que debemos mejorar.** Por ejemplo: si se me suelen olvidar las citas con el pediatra, si no suelo tener la ropa de deporte limpia el día que toca o si no tengo suficiente compra para hacer la comida… debo sentarme con lápiz y papel y buscar soluciones. Si estás muy bloqueado, **pide ayuda a un amigo o ten un papel en la nevera donde anotes lo importante. Incluso puedes implicar a toda la familia** y hacer un concurso sobre quién se acuerda de más cosas. A veces tener una visión externa nos ayuda a centrarnos.

8. **Potencia tus puntos fuertes.** Aunque como hemos dicho podemos intentar compensar o mejorar nuestros puntos débiles, no siempre será posible. Por eso es importante que además, **desarrolles tus fortalezas y no te centres únicamente en lo negativo.** Tener en cuenta y potenciar los puntos fuertes es una buena forma de mejorar tu autoestima.

   Ejercicio: Haz una lista de todas tus fortalezas. Después proponte potenciar cada semana una de ellas. Por ejemplo: si te consideras una persona generosa puedes invitar a un compañero a un café, pasar algo de tiempo con una persona que te necesita…

9. **Piérdele miedo a lo que opinan los demás.** Estamos programados para compararnos con los otros porque nos permite, entre otras cosas, mantenernos dentro del grupo y sobrevivir. Pero p**retender gustarle a todo el mundo es un gran error.** Atrévete a exponer tus ideas aunque sean diferentes, vístete con aquello que te gusta aunque no esté a la moda… **Se tú mismo y actúa según tus ideas y valores.**

4

¿Cómo cultivar la autoestima en casa?

Como puedes ver **la autoestima se va desarrollando poco a poco y se sostiene en los cimientos que creamos, sobre todo, en nuestra infancia y adolescencia.**

Estas etapas coinciden con los años que mayor influencia tenemos los padres en los hijos. **Cuando somos pequeños nos vemos reflejados sobretodo en nuestros padres. Es decir, aprendemos a valorarnos en la medida que ellos nos valoran.** De manera que te animamos a que los valores y motives, porque su autoestima dependerá en gran medida, de cómo los trates y de los mensajes que les lances.

Te dejamos aquí algunas ideas:

✓ **Acepta a tu hijo tal y como es**

Todos, incluidos tus hijos, tenemos cualidades y defectos y es algo que debemos aceptar. Nadie es perfecto y pretender serlo o que lo sean es un error. Trabaja para aceptar a cada uno de tus hijos sin compararles con nadie. Siempre habrá alguien que saque mejores notas, sea más amable o más obediente pero el primer paso no es la crítica y la presión sino la aceptación. Desde ahí, las posibilidades de mejora serán mucho mayores y su autoestima se verá fortalecida aunque les corrijas.

También es normal que tengas cierta predilección por alguno de tus hijos o que alguno de ellos te ponga más nervioso que el resto. No te sientas mal por ello porque es lo más seguro es que, a pesar de todo, el amor hacia ellos sea exactamente el mismo.

✓ **Manifestar el amor y la aceptación incondicional**

La seguridad en uno mismo tiene mucho que ver, sobre todo en los primeros años de vida, con lo seguros que nos sentimos en nuestro entorno. Que tus hijos se sientan queridos es esencial para que se acepten y se quieran como son. Por eso, es importante que cuando metan la pata corrijas y que al mismo tiempo mantengas el afecto y el respeto. Frases como: "eres valioso o estupendo", "estoy orgulloso de ti", "confío en ti" o "puedes hacerlo" son buenas formas de mostrar nuestro amor.

✓ **Fomenta su autonomía**

No esperes a que tu hijo sea mayores para delegar en el tareas y/o decisiones. Poco a poco ve haciendo partícipe a tu hijo en el día a día familiar para fomentar su independencia. Se sentirá importante, capaz y talentoso. Esos pequeños logros cotidianos, son muy importantes en el desarrollo de la autoestima.
Una vez más te animamos a que no sobreprotejas y que dejes que vayan volando solos.

✓ **Ganarse los privilegios**

Si quieres que tu hijo desarrolle una sana autoestima, motívale para que se esfuerce y luche para conseguir lo que quiere. No se lo des todo hecho porque cuando se sienta responsable de sus logros, se sentirá capaz y ganará seguridad en sí mismo para afrontar futuros retos. Pero por el contrario, si consigue todo lo que quiere sin el mínimo esfuerzo nunca podrá potenciar ni ser consciente de todas sus fortalezas.

✓ **Elogia los logros**

El elogio además de ser muy constructivo, motiva. Celebrar los logros del niño y destacar sus cualidades es una buena manera para mejorar su autoestima. Tampoco te olvides de elogiar su esfuerzo aunque el resultado no haya sido el esperado. Se trata de adoptar una perspectiva diferente, más focalizada en sus cualidades como persona, evitando centrarse únicamente en el resultado. Con este enfoque aprenderá a manejar mejor los fracasos y las equivocaciones.

Es importante reforzar pero sin pasarnos de la raya. Si todo lo que hacen bien, por pequeño que sea, se lo elogiamos, acabamos siendo poco creíbles y el refuerzo pierde su efecto. Tanto es así que **se ha comprobado que los niños que están "hipervalorados" reaccionan peor a los errores, las críticas y la desaprobación.** ¡Justo lo contrario de lo que queremos conseguir!

✓ **Potencia sus fortalezas**

Descubre lo que se le da bien a tu hijo y anímale a potenciar esas cualidades. Los padres en ocasiones somos como radares que detectan fallos y cosas que deben mejorar, y aunque por supuesto hay que corregir los fallos, **deja también espacio para que desarrolle o dedique tiempo a aquellos aspectos que se le dan bien.** Se sentirán motivados, capaces de enfrentarse a retos, tendrán la experiencia de hacer bien las cosas...

✓ **Procura no compararle**

Ni de forma negativa ni positiva. **Es importante que el niño se sienta valorado por ser él mismo, no por ser mejor o peor que otro.** Valora sus virtudes y elógiale, o corrige sus errores, pero procura hacerlo SIN compararlo con los demás. Ten especial cuidado en comparar entre hermanos. Suelen surgir enfrentamientos y la atmosfera familiar se puede ver muy dañada.
Te recomendamos que leas nuestra guía **"Celos entre hermanos".** Encontrarás ideas para reducir la rivalidad en casa.

✓ **Formula críticas constructivas y enfocado en lo positivo**

Si nuestro hijo actúa mal, debemos corregirle para que aprenda a hacerlo mejor pero es importante **corregir desde el afecto y respeto** y no desde la crítica desmedida. Recuerda que los mensajes que les lanzamos, sobre todo en las primeras etapas, son muy importantes en la construcción de la autoestima y autoconcepto. **Por eso, cuando tenga un mal comportamiento juzga las conductas y no generalices**, no es lo mismo decir "*no seas malo*" que "*está mal que pegues a tu hermano*".

También **cuida tus palabras.** Los niños y también los adolescentes, son muy literales. Esto quiere decir que si tú le dices a tu hijo "eres un holgazán" o "eres un mal hijo" es muy probable que se lo crean sin más. C**uida tu lenguaje y ten siempre palabras amables para tus hijos.** Aprende a corregir desde el cariño.

Sigue estos consejos para corregir de forma constructiva:

1. **Sé concreto y céntrate en el problema**
   Los niños, al igual que los padres, tropiezan con frecuencia con la misma piedra. Es normal que si ya has corregido mil veces el mismo fallo, te enfade cada vez que vuelve a cometerlo. Pero no debes descargar toda tu frustración sobre la espalda de tu hijo porque puede sentirse muy culpable o incluso desconcertado. Los problemas hay que tratarlos de uno en uno y dejando las experiencias pasadas aparcadas a un lado. Hay que enseñarles a aprender de sus fallos y no a machacarse cada vez que los cometan.

2. **Anima a tu hijo a que detecte el problema o fallo**
   Nuestros hijos no siempre saben que lo que hacen está mal o que hay una mejor forma de hacerlo. No hay que olvidar que ellos aún tienen muchas cosas por aprender y que nosotros disponemos de muchas estrategias para echarles una mano. Te animamos a que ante un problema o dificultad, les ayudes a revisar lo ocurrido, a analizar las consecuencias y a generar posibles soluciones. De esta forma no sólo les ayudamos a que se enfrenten sin miedo a sus propios fallos sino que además les demostramos que nuestro amor hacia ellos es incondicional, liberándoles de la pesada carga de "ser perfectos".

3. **Ayúdale a que sea él mismo el que resuelva la situación**
   A veces para evitarles sufrimiento o para no perder el tiempo porque nosotros lo hacemos más rápido, les resolvemos sus problemas o les damos respuesta a todas sus preguntas. Dejemos que sean ellos los que lleguen a sus propias soluciones y que se sientan protagonistas de sus vidas. Estaremos ayudándoles a creer en sí mismos y a no dejarse derrotar por los problemillas cotidianos que van surgiendo.

4. **Felicita a tu hijo por sus logros**
   Y como no todo será corregir, no dejes que los logros de tu hijo se queden sin reconocimiento. Cada vez que haga algo bien, felicítale e incluso puedes premiarles cuando haya hecho un gran esfuerzo. Que tu hijo sienta que aunque de vez en cuando meta la pata también hace cosas bien, le hará ver la vida de otro color.

✓ **Procura evitar las etiquetas**

Las etiquetas tanto positivas como negativas ("el listo", "el vergonzoso", "el payasete"...) debemos evitarlas siempre que sea posible. Una etiqueta positiva puede generar ansiedad en el niño intentando cumplir siempre con tus expectativas y sintiéndose muy mal cuando no lo consigue, y las negativas pueden perjudicar la autoestima, haciéndose una idea equivocada de su valía o de sus características.

✓ **Anímale a expresar sus emociones y opiniones**

Validar sus emociones y opiniones y darle importancia contribuye a que se acepten tal y como son. Asumen que no pasa nada por estar enfadado, triste o disgustado o que no siempre tenemos que pensar igual que el resto de las personas. Para que ellos lo hagan, hazlo tú también. Normalizar estas cosas ayuda a que se sientan mejor consigo mismos.

✓ **Cultiva tu propia autoestima, confianza y valores**

Como siempre decimos, conviértete en el mejor ejemplo que tu hijo pueda seguir. Si necesitas ideas o información adicional, puedes leer el punto “La autoestima de los padres”.

✓ **Evita la sobreprotección**

Cuando proteges a tu hijo en exceso, le envías el mensaje de que él no puede o que el mundo está lleno de peligros. **Deja que se enfrente a las pequeñas adversidades propias de su edad, prestándole tu apoyo y guía.**

Lecturas recomendadas

- **"Sé amigo de ti mismo"**
  Autor: José Vicente Bonet
  Editorial: Sal Terrae
  Es un manual de referencia sobre la autoestima. Qué es, su importancia, ejercicios para potenciarla… Todo lo que necesitas saber lo encontrarás en este libro de fácil lectura. **Consultar**

- **"Autoestima en 10 días: Diez pasos para vencer la depresión, desarrollar la autoestima y descubrir el secreto de la alegría"**
  Autor: David D. Burns
  Editorial: Paidós
  Un libro de autoayuda que recoge todo lo que la ciencia ha descubierto sobre la autoestima. Con un lenguaje sencillo y gran cantidad de ejercicios y ejemplos el autor nos ayuda a querernos más a nosotros mismos y a disfrutar la vida. **Consultar**

- **"Un niño seguro de sí mismo; Como reforzar la autoestima de su hijo: Cómo reforzar la autoestima de tu hijo"**
  Autor: Paola Santagostino
  Editorial: Obelisco
  Tener una autoestima baja durante la infancia y adolescencia puede dar lugar a problemas durante la vida adulta. En este libro encontrarás estrategias para reforzar la confianza de tu dijo para que se sienta seguro de sí mismo. **Consultar**

- **"Hijo, tú vales mucho"**
  Autor: Fernando Alberca de Castro
  Editorial: Almuzara
  Un libro práctico y didáctico para ayudar a tu hijo a desarrollar todo su potencial. Honradez, creatividad, responsabilidad… Todas esas fortalezas que contribuyen a alcanzar metas y a sentirse bien con uno mismo.

Propuestas prácticas en función de la edad

Niños menores de 6 años / Educación Infantil

1. **Silueta de la mano**

   Consiste en hacer la silueta de su mano en un papel y por cada dedo escribir una cualidad. Para que lo entiendan mejor, se le puede preguntar por cosas que se le dan bien o que le gusta de sí mismo. Si no se les ocurre nada, podemos darle pistas.

   Una vez que tenemos la mano creada, se recuerdan hechos en los que esa cualidad jugó un papel relevante. Por ejemplo: si la cualidad es dibujar bien, podemos recordar dibujos concretos o fichas del cole.

2. **Autoafirmaciones**

   Hemos comentado cómo los mensajes que les lanzamos durante la infancia tienen un papel importantísimo en la configuración de la autoestima. Este ejercicio consiste en seleccionar un par de afirmaciones para repetir a modo de mantra. Empezaremos diciéndolas nosotros y nuestros hijos la repetirán. La idea es que con el paso del tiempo, les salga espontáneo. Por ejemplo: "Soy bueno", "Soy capaz", "Soy importante"...

3. **Sé hacer muchas cosas (a partir 5 años)**

   Es una actividad sencilla y divertida. Se buscan imágenes o se hace un dibujo de distintas acciones (hacer construcciones, cantar, colorear, dibujar, jugar al balón...) y tienen que seleccionar aquellas que consideran que se les da bien. Después se dedica un tiempo en practicar alguna de las que se han seleccionado.

No podemos olvidarnos de normalizar el hecho de que no sepan hacer de todo. Mensajes como "a todos hay cosas que no se nos da bien" o "no podemos hacer bien todo" les transmiten seguridad y confianza en sí mismo.

4. **Puedes hacerlo solo**

Según la edad, se seleccionan cosas que pueden hacer solos. Caminar, pronunciar alguna palabra, coger cosas… Poco a poco ir dejando que lo hagan solo. Les acompañaremos con elogios y motivando. Recuerda que estas primeras experiencias de éxito son muy importantes para la construcción de una sana autoestima.

5. **Yo tengo… y me gusta (a partir de 5)**

Vamos recorriendo áreas importantes como el aspecto físico, habilidades concretas, personalidad…
Decimos: "Yo tengo una…(nariz) y me gusta" o "Yo tengo imaginación y me gusta"

Otros recursos

1. Libros y cuentos:

- **"Cuento del patito feo"**
  Fábula tradicional con la moraleja de que todos tenemos en nuestro interior el poder de la transformación y la mejora.

- **"Orejas de mariposa"** (a partir de 5 años)
  Autor: Luisa Aguilar
  Editorial: Kalandraka
  Ser diferente es con frecuencia un motivo de burla entre los pequeños. Este libro ayuda a aceptarse tal y como uno es y a no reírse de los demás.
  Consultar

- **“De mayor quiero ser… feliz.” Volumen 1 y 2** (a partir de 4 años)
  Autor: Anna Morato García
  Editorial: Beascoa
  Este libro está compuesto por 6 cuentos para fomentar la positividad en casa y la autoestima. Se tratan temas como la positividad, la autoestima, la gestión de la frustración o la confianza en uno mismo. **Consultar**

- **“Si yo tuviera una púa"**
  Autor: Eva Clemente y Teresa Arias
  Editorial: Emonautas
  Un erizo quiere jugar pero se encuentra con personajes muy diferentes y con características muy particulares. A lo largo de su camino aprenderá a decir que no, a cuidarse y qué es la autoestima. **Consultar**

- **“Crisol y su estrella”**
  Autor: Begoña Ibarrola
  Editorial: SM
  Todos los habitantes un pueblo cuando cumplen 7 años, pueden elegir una estrella con la que poder hablar. Crisol acaba de cumplirlos y tiene que elegir la suya. Una historia sobre la confianza en uno mismo y sobre la autoestima. **Consultar**

- **“No como todos”**
  Autor: Rob Biddulph
  Editorial: Adana Editorial
  En la ciudad de los perros todos hacen lo mismo y se comportan de igual manera. Un día llega una perrita que lo hace todo de forma distinta y decide marcharse para encontrar un lugar donde se sienta mejor. Durante su viaje descubre que no pasa nada por ser diferente y volverá de nuevo a la ciudad pero con una actitud diferente. **Consultar**

- **“Wonder. Todos somos únicos”** (4-6 años)
  Autor: R. J Palacios
  Editorial: Nube de tinta
  Un cuento ilustrado que refleja el mensaje que transmite la novela “Wonder. La lección de August”. Nos invita a aceptar a los demás y a nosotros mismos con nuestras diferencias. **Consultar**

2. Películas y vídeos:

- **“Crea tu árbol”**
  El vídeo nos propone crear un árbol donde los frutos sean las cualidades que tenemos. Un ejercicio que ayuda a tener conciencia de sí mismo y que divierte a los más pequeños. **Ver vídeo**

- **“Elmer”**
  La historia un elefante llamado Elmer. Él era diferente al resto de los demás elefantes. **Ver vídeo**

Niños de 6 a 12 años / Educación primaria

1. **"Me gusta de ti… Me gusta de mi"**

Por cada miembro de la familia escribe en una tarjeta una cualidad y un buen recuerdo que se tenga con esa persona. Por ejemplo: Papá: "Cocinas muy bien la pasta y me lo pasé genial cuando me llevaste a montar en bici" o Mamá: "Haces muy bien las trenzas y me lo pasé genial cuando te subiste a la noria conmigo" Luego se reparten las tarjetas y se comentan en familia.

2. **"Se me da bien, se me da mal"** (A partir de 6 años)

Cada uno debe decir algo que se le da bien. Cuando ya lo hayan dicho todos, deben decir algo que se les da mal. Luego otra vez, algo que se le da bien y cuando lo hayan dicho todos, algo que se les dé mal. Se repite varias veces. Con este ejercicio entendemos que nadie es perfecto y que todos tenemos cualidades y defectos.

3. **"Cambiar la atribución de lo que hago mal"** (A partir de 8 años)

Cada uno debe pensar la última vez que se habló mal a sí mismo y escribir ese pensamiento en un papel. Por ejemplo: *"Soy tonto", "No sé hacer nada", "No soy capaz de hacer esto"*

Después, esos papeles se echan en un bote y cada uno debe escoger uno. Leerá el mensaje y tendrá que transformar ese pensamiento negativo en otro más constructivo. Tomando los pensamientos anteriores como ejemplo: "Soy tonto" sustituirlo por "Esto en concreto me cuesta comprenderlo"/ "No sé hacer nada" sustituirlo por "Aún tengo mucho que aprender y mejorar"/ "No soy capaz de hacer esto" sustituirlo por "Esto me está costando. Voy a pedir ayuda"

4. **"Autoretrato"** (8-9 años)

La idea es que pinte su cara tal y como se percibe a sí mismo. Destacando tanto lo que le gusta como lo que no. Luego se comenta mencionando esos atributos y se normaliza el hecho de no ser perfectos.

5. **Dibujo lo que se me da bien y en lo que tengo que mejorar (6-7 años)**

En un papel se pide que dibuje algo que se le da bien (comer solo, pintar, leer…) y algo que se le da peor (atar los cordones, vestirse, algún deporte…) Comentaremos cada atributo y veremos formas de mejorar si es posible. Es

importante dejarle que piense en un primero momento sin que le influyamos con nuestra opinión.

Una alternativa es imprimir dibujos con diferentes actividades o cualidades y que coloree lo que se le da bien y lo que se le da peor.

Otros recursos

1. Libros:

- **"Cuentos para quererte mejor" (A partir de 9 años)**
  Autora: Alex Rovira
  Editorial: Destino
  El autor ha creado 35 cuentos cortos para potenciar la autoestima desde pequeños. Unas aventuras fascinantes con unas ilustraciones preciosas. **Consultar**

- **"Yo voy conmigo" (6-14 años)**
  Autor: Raquel Díaz Reguera
  Editorial: Thule
  A una niña le gusta un niño pero él no se fija en ella. Sus amigos le aconsejan que se quite las gafas, las pecas, su peinado... Al final el chico se fija en ella pero ella no se siente bien al haberse desprendido de todo lo que la hacía única. **Consultar**

- **"El club de los raro"** (8-10 años)
  Autor: Jordi Sierra i Fabra
  Editorial: SM
  Dos amigos fundan el "Club de los raros". Cuando lo hacen creen que ellos los únicos raros pero pronto verán como muchos de sus compañeros quieren pertenecer a ese club. **Consultar**

- **"Wonder. La lección de August"**
  Autor: R.J Palacios
  August tiene la cara distinta a los demás y eso lo hace diferente. Una historia de aceptación, de confianza en sí mismo y de superación. **Consultar**

2. Películas y vídeos

- **“Cómo entrenar a tu dragón”**
  Hipo tendrá que utilizar toda su habilidad para enfrentarse a los dragones. A pesar de su apariencia débil demostrará que creer en sí mismo es la clave.

- **“Matilda”**
  Sin duda, una niña especial y diferente. En esta película vemos lo importante que es aceptarse a sí mismo y cultivar todo el potencial y fortalezas que tenemos. Quererse a sí misma será su verdadero poder.

- **“Ratatouille”**
  Remy es una rata y quiere convertirse en chef. Lógicamente tiene muchos problemas para conseguirlo hasta que conoce a un aliado perfecto para hacerlo posible. La perseverancia y la confianza en sí mismo conseguirán que Remy consiga su sueño.

Adolescencia

1. El árbol de mi autoestima

Haz una lista de logros (aprender un idioma, vivir en el extranjero…) y otra de tus cualidades (simpatía, amabilidad, creatividad). Después, dibuja un árbol, incluyendo las raíces y los frutos.

Pon tus logros en los frutos y las cualidades que los han hecho posible en las raíces. Por ejemplo: un logro puede ser sacar buena nota en un examen y la fortaleza que lo hizo posible, el esfuerzo.

Este ejercicio nos permite comprobar el papel que jugamos en las cosas que nos salen bien. Nos recuerda que son nuestras fortalezas y no sólo la suerte o el azar. Nos hace sentirnos capaces y motivados para seguir intentando cosas nuevas.

2. El anuncio publicitario

Es una actividad divertida en la que cada uno debe "venderse" destacando sus cualidades y logros. Pueden acompañarlo de fotos, dibujos, vídeos… La idea es que tengan presentes sus fortalezas por eso una buena idea es que coloquen su spot publicitario en un espacio visible. Recordar de vez en cuando nuestras cualidades, es motivador.

3. Cuento del pez que quería ser…

Se lee el texto y se reflexiona sobre él.

"Los animales del bosque se dieron cuenta un día de que ninguno de ellos era el animal perfecto: los pájaros volaban muy bien, pero no nadaban ni escarbaban; la liebre era una estupenda corredora, pero no volaba ni sabía nadar… Y así todos los demás. ¿No habría manera de establecer una academia para mejorar la raza animal? Dicho y hecho.

En la primera clase de carrera, el conejo fue una maravilla, y todos le dieron sobresaliente; pero en la clase de vuelo subieron al conejo a la rama de un árbol y le dijeron:

"¡Vuela, conejo!" El animal saltó y se estrelló contra el suelo, con tan mala suerte que se rompió dos patas y fracasó también en el examen final de carrera.El pájaro fue fantástico volando, pero le pidieron que excavara como el topo. Al hacerlo se lastimó las alas y el pico y, en adelante, tampoco pudo volar; con lo que ni aprobó la prueba de excavación ni llegó al aprobadillo en la de vuelo.

Convenzámonos: un pez debe ser pez, un estupendo pez, un magnífico pez, pero no tiene por qué ser un pájaro. Un hombre inteligente debe sacarle la punta a su inteligencia y no empeñarse en triunfar en deportes, en mecánica y en arte a la vez. Una muchacha fea difícilmente llegará a ser bonita, pero puede ser simpática, buena y una mujer maravillosa… porque sólo cuando aprendamos a amar en serio lo que somos, seremos capaces de convertir lo que somos en una maravilla."

Con este relato trabajamos el concepto de la AUTOACEPTACION. Es decir, la capacidad de asumir que todos tenemos fortalezas pero también debilidades. Que tan poco realista es pensar que somos perfectos como que somos desastrosos. Una reflexión muy importante que les ayudará a desarrollar su autoestima pero también a ser humildes.

4. Las dos vasijas

Primero se lee esta historia:

"Un cargador de agua de la India tenía dos grandes vasijas que colgaba a los extremos de un palo y que llevaba encima de los hombros. Una de las vasijas tenía varias grietas, mientras que la otra era perfecta y conservaba toda el agua al final del largo camino a pie, desde el arroyo hasta la casa de su patrón; pero cuando llegaba, la vasija rota sólo tenía la mitad del agua.
Durante dos años completos esto fue así diariamente; desde luego, la vasija perfecta estaba muy orgullosa de sus logros, pues se sabía perfecta para los fines para los que fue creada. Pero la pobre vasija agrietada estaba muy avergonzada de su propia imperfección y se sentía miserable, porque sólo podía hacer la mitad de todo lo que se suponía que era su obligación.

Después de dos años, la tinaja quebrada le habla al aguador diciéndole:

- *Estoy avergonzada y me quiero disculpar contigo porque debido a mis grietas sólo puedes entregar la mitad de mi carga y sólo obtienes la mitad del valor que deberías recibir.*

El aguador, apesadumbrado, le dijo compasivamente:

- *Cuando regresemos a la casa quiero que notes las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino.*

Así lo hizo la tinaja. Y en efecto vio muchas flores hermosas a lo largo, pero de todos modos se sintió apenada porque al final, sólo quedaba dentro de ella la mitad del agua que debía llevar.

El aguador le dijo entonces:

- *¿Te diste cuenta de que las flores sólo crecen en tu lado del camino? Siempre he sabido de tus grietas y quise sacar el lado positivo de ello. Sembré semillas de flores a todo lo largo del camino por donde vas y todos los días las has regado y por dos años yo he podido recoger estas flores para decorar el altar de mi Maestro. Si no fueras exactamente como eres, con todo lo bueno y tus defectos, no hubiera sido posible*

Después, se reflexiona sobre ella y se pueden hacer preguntas como:

- *¿Alguna vez te has sentido como la vasija rota? ¿En qué situación?*
- *¿Cómo te relacionas con tus defectos?*
- *¿Qué efecto crees que tienen las redes sociales en la construcción de la autoestima de los usuarios? ¿Tu autoestima se ve influida con frecuencia por la comparación con instagramers o infuencers?*

5. Hablar abiertamente sobre algún defecto

En familia o con una persona de confianza, contar algún defecto o debilidad. La otra persona debe mostrarse compasivo y empático. Luego se cambian los roles, el que hablaba ahora escucha y viceversa.
El objetivo de este ejercicio es normalizar los puntos débiles, entendiendo que todos sin excepción, tenemos imperfecciones.

Otros recursos

1. Libros

- "**Diario de gratitud. Di lo que sientes"** (Todas las edades)
  Autor: Rafael Romero
  Editorial: Palabras Aladas
  Una buena forma de practicar la gratitud en familia. Un diario de las cosas buenas que nos pasan en el que poder reflexionar y profundizar más en el concepto.

2. Películas y vídeos

- **"Cadena de favores"**
  Un alumno crea un sistema de ayuda desinteresada que tiene bastante éxito. Lo que comenzó siendo una idea en la cabeza de un niño se acabó convirtiendo en un movimiento con mucho impacto.

  Ayudar, poniendo en manos de los demás nuestras capacidades, y ser

ayudado, admitiendo que no somos perfectos. Una película con un gran mensaje que nos anima a reflexionar sobre el altruismo, la humildad y la gratitud.

- **"Billy Elliot"**
  La famosa historia de Billy Elliot es conocida por todos. Su esfuerzo y tesón hará posible su sueño. Creer en sí mismo y aceptarse tal y como es serán claves para afrontar todos los retos y dificultades que se encontrará por el camino.

- **Los chicos del coro**
  Un coro será la salvación para un grupo de niños rebeldes. Cada uno de ellos tiene una historia de abandono o rechazo por parte de su familia que sin duda, les ha marcado. Gracias a la amabilidad y confianza de su profesor, conseguirán volver a creer en sí mismos.

Bibliografía

- *"Sé amigo de ti mismo. Manual de autoestima".* José-Vicente Bonet. Sal Terrae
- "*El manual Super Nanny. La autoestima".* Rocio Ramos Paúl y Luis Torres. ElPais
- *"Mejora de la autoestima: Técnicas para niños y adolescentes".* Alice W. Pope, Susan McHale, Edward Craighead. Martínez Roca
- *"Cómo hablar de autoestima a los niños".* Gershen Kaufman y Lev Raphael. Selector

www.educamosenfamilia.com
fundación@educamosenfamilia.com

Copyright (c) 2019 Educamos en Familia
Nos reservamos todos los derechos de edición