



¿CÓMO FOMENTAR LA AUTOESTIMA?

RECOMENDACIONES



Para fomentar la autoestima de vuestros hijos desde el entorno familiar podéis seguir una serie de recomendaciones:

- Ⓢ **No debéis criticar** a un niño públicamente. Es **mejor llevarlo aparte y hablar**.
- Ⓢ No solo basta con querer a vuestro hijo, también es necesario que se lo demostréis mediante **elogios y contacto físico**: besos, abrazos, caricias...
- Ⓢ En la medida de lo posible, es fundamental **encontrar tiempo para estar con él**, eso le transmitirá el mensaje de que él es importante para vosotros.
- Ⓢ Hay que **evitar cualquier comparación con sus hermanos, primos o amigos**, para enseñarle a no compararse con nadie.
- Ⓢ Hay que intentar **fijar la atención en las cualidades positivas** de vuestro hijo, en lugar de señalarle repetidamente sus defectos.
- Ⓢ Es importante que seáis realistas y objetivos con él, ya que no le ayudarán vuestros elogios por algo que no merezca.
- Ⓢ Si el niño hace algo bien, no dudéis en decírselo para que vea que lo que hace es importante para vosotros y aprenda a confiar en sus posibilidades. Pero si hace algo mal, también hay que decírselo, aunque siempre de una forma adecuada.
- Ⓢ Cuando el niño haga algo mal, hacérselo saber centrándoos en los fallos y no descalificándole como persona. Es muy distinto que le digáis “esto no lo has hecho bien” a “eres un inútil”.
- Ⓢ **Tener unas expectativas realistas** de vuestro hijo. Si son demasiado altas se sentirá mal consigo mismo por no poder responder a ellas, pero si son demasiado bajas y no le marcamos metas, puede pensar que no sirve para nada.
- Ⓢ Es fundamental **fomentar su independencia y autonomía** guiándole y protegiéndole de lo realmente peligroso, pero sin defenderle excesivamente aunque os resulte más fácil. Debéis ayudarle a tener iniciativa, a experimentar e investigar y en definitiva a crecer confiando en sus posibilidades.
- Ⓢ **Es necesario enseñarle** a asumir pequeños riesgos, no importándonos que le puedan llevar a equivocarse, animándole y ayudándole a comprender que **lo importante es aprender de los errores**.



- ② Hay que plantear metas y objetivos que estén a su alcance y, una vez conseguidos, enseñarle a sentirse orgulloso de ellos. Si no consigue alguno de estos objetivos, **elogiad el esfuerzo** que ha hecho por lograrlo, esto aumentará su confianza a la hora de volverlo a intentar.
- ② Tened en cuenta que los niños aprenden a resolver problemas a través de sus propias experiencias. Estimuladle para que resuelva sus propios problemas, en lugar de solucionárselo vosotros.
- ② Fomentar la autoestima en vuestros hijos **no significa decirles que hacen todo bien**. Nos interesa una autoestima realista, sana y positiva, pero no una autoestima inflada y vana.

