

El Amor Propio de Los Niños

(Children's Self Esteem)

El amor propio o auto estima se puede definir como la manera en que las personas se sienten de ellas mismas. Los niveles de amor propio en los niños son evidentes en su comportamiento y sus actitudes. Si los niños se sienten bien de si mismos, esto se reflejará en su comportamiento con sus amigos, maestros, hermanos, padres, y otra gente. El amor propio es algo que afecta al individuo toda la vida, así que es muy importante que los padres ayuden a sus hijos a desarrollar altos niveles de amor propio. Hay muchas cosas que los padres pueden hacer para que sus hijos aprendan desde temprana edad a ser cariñosos, capaces y competentes. Desafortunadamente, es también a temprana edad cuando los niños pueden desarrollar un bajo nivel de amor propio. Los padres deben tener cuidado y no plantar, sin saberlo, la semilla del bajo amor

propio en sus hijos. Los niños aprenden sus primeras lecciones acerca del amor propio por medio de sus padres.

Algunos Detalles Acerca del Amor Propio

***Los niños empiezan a formar su propia imagen a temprana edad.**

***Los niños buscan en sus padres y otros adultos importantes evidencia de que ellos son cariñosos, listos, capaces, etc. Si no hay evidencia de esto, se desarrolla un bajo nivel de auto estima.**

***El amor propio afecta el progreso en la escuela.** Los niños que se sienten capaces de si mismos y de sus habilidades, son más aptos a progresar en la escuela que otros niños que piensan a menudo que no pueden hacer nada bien. El éxito en la escuela, por lo tanto, afecta el amor propio del niño. Si los niños van bien en la escuela, se sentirán mejor de si mismos. Los niños que van mal, a menudo se sienten mal de si mismos.

*** El amor propio afecta la manera en que los niños se comunican con otra gente.** Los niños que se sienten confiados, suelen relacionarse de manera positiva con otra gente. Por el contrario, los niños que no tienen mucha confianza en si mismos, tienen a menudo problemas para comunicarse con otra gente.

***El amor propio afecta la creatividad.** Los niños con bajos niveles de auto estima se inclinan menos a tomar riesgos para ser

creativos, que los niños con mejor auto estima.

***Los padres afectan el amor propio en sus hijos.** El amor propio de un padre se refleja en su comportamiento. Reportes demuestran que niños con un nivel alto de auto estima han tenido padres que les han mostrado mucho amor y aceptación. Niños con poca auto estima suelen haber tenido padres demasiado críticos y de mal juicio.

***Niños con poco amor propio suelen pelear mas con sus padres que niños con mejor amor propio.**

¿Qué Pueden Hacer Los Padres?

A continuación se ofrecen algunas cosas que los padres pueden hacer para ayudar a sus hijos a desarrollar niveles mas saludables de auto estima.

***Elogie a sus hijos.** A los niños les encantan los elogios. ¡No hay tal cosa como elogiar demasiado! Los elogios deben ser específicos y sinceros para que tengan un efecto positivo. No es necesario que los padres esperen hasta que los niños hagan algo excepcional para elogiarlos. Elogiar a los niños por cosas cotidianas como estar listos a tiempo para la escuela es suficiente. Lo que importa es que los padres se concentren en las cosas positivas que hacen sus hijos, no en las cosas negativas. Las críticas y los rechazos por parte de los padres suelen tener como consecuencia que los hijos tengan poco amor propio.

***Demuestre a sus hijos mucho amor y afecto.** Los niños necesitan que se les

demuestre amor y afecto por medio de palabras y contacto fisico. Los padres deberían decirles seguido a sus hijos que los quieren y que ellos son especiales. Se les puede mostrar cariño a sus hijos con un abrazo, una palmada en el hombro, un beso, etc.

***Trate a sus hijos con respeto.** Los padres deben tratar a sus hijos con el mismo respeto con que se trata en la calle a alguna persona extraña. Una manera importante en que los padres pueden mostrar respeto a sus hijos es poniendo cuidado en lo que les dicen. Algunos padres les hablan a sus hijos de una manera en la cuál no se atreverían a hablarle a otra gente. Algunos padres les dicen cosas muy feas a sus hijos o los rechazan cuando están enojados. Tales métodos pueden tener un efecto negativo en el desarrollo del amor propio en los niños. Los padres deben empezar a mostrar respeto a sus hijos diciendo "por favor" y "gracias". También los padres deben exigir que sus hijos hagan lo mismo cuando sea necesario.

***Sea consistente.** Los niños necesitan en sus vidas que las cosas sean previsibles. Ellos necesitan saber lo que sus padres esperan de ellos. También necesitan saber qué esperar de sus padres. Las reglas familiares deberían explicárselas a los niños y deberían ser aplicadas constantemente. De esta manera los niños aprenderán cual comportamiento es aceptable y cual nó.

***No demande perfección de sus hijos.** Nadie es perfecto, y los padres no deberían esperar que sus hijos lo sean. Los niños necesitan saber que sus padres los aceptarán

tal y como són, con fallas y todo. Tal aceptación ayuda a los niños a sentirse seguros de si mismos, lo que resulta en el desarrollo de una imagen positiva. Algunos padres pueden pensar que deben presionar a sus hijos para que se desarrollen mejor. En efecto, resulta lo opuesto. Niños que son aceptados por sus padres tal como son, estarán mas inclinados a sentirse suficientemente seguros de si mismos como para tomar riesgos y tener éxito. Los niños que son presionados por sus padres por sus padres pueden terminar resentidos y rebelarse contra ellos. En lugar de criticar a los niños cuando comenten errores, los padres deberían de convertir estos errores en lecciones positivas, y en lugar de presionarlos para superarse, los padres deberían de poner menos presión y ofrecerles elogios y aliento.

***Ponga atención a su propio comportamiento y actitud.** La manera en que los padres se sienten de ellos mismos y del mundo alrededor de ellos se refleja en su comportamiento. Los niños amoldan su propio comportamiento y actitud siguiendo el ejemplo de sus padres. Los padres no pueden esperar que sus niños desarrollen una actitud positiva de ellos mismos hasta que sus hijos vean esta actitud en sus padres. Si los padres no se sienten bién de si mismos, no es posible que sean capaces de demostrar a sus hijos a sentirse mejor de ellos mismos.

***Escuche y Responda a Sus Hijos**

En las conversaciones con sus hijos, los padres deberían de asegurarse de ponerles completa atención. Para lograr esto, los padres pueden dejar de hacer lo que estan

haciendo, mirarlos directamente, y por medio del contacto físico, ya sea un abrazo o una palmada en el hombro. Los padres deberían hacerles saber a sus hijos que sus preguntas y opiniones son importantes, y tratarlos con respeto. Si los padres no ponen atención a lo que sus hijos dicen, o si actúan como si lo que dicen no tiene sentido o es aburrido, sus hijos pensarán que no són importantes. Los padres deben animar a sus hijos a hacer preguntas y deberían dar siempre respuestas honestas y claras. Los padres que enseñan a sus hijos a hacer preguntas están en efecto demostrándoles que quieren que ellos aprendan y que los padres están dispuestos a ayudarlos. Los padres deben de tratar de contestar las preguntas de sus hijos tan honesta y completamente como sea posible. Y en lugar de evitar una pregunta o inventar una respuesta los padres deberían reconocer cuando no saben algo. Los niños no esperan que sus padres sean perfectos, pero sí esperan que sean honestos.

***Cumpla Las Promesas Que Le Hace A Sus Hijos.**

Cuando los padres les dicen a sus hijos que van a hacer algo, deberían hacer lo posible por cumplirlo. Las promesas cumplidas le indican al niño que sus padres son honestos y dignos de su palabra y les tienen suficiente amor como para cumplir sus promesas. Promesas que no son cumplidas, por el contrario, confunden a los niños, y estos niños podrían creer que sus padres no los quieren lo suficiente como para cumplir una promesa. Esto pueden ser muy dañino para el amor propio, o autoestima del niño. Por lo general, es mejor que los padres no hagan

promesas a sus hijos, las cuales no podrán cumplir.

***No Permita Que Sus Hijos Se Critiquen a Si Mismos.** Criticarse uno mismo después de haber tomado un examen no es malo. Sin embargo decir que uno es estúpido por una mala calificación no está bien. Los padres deben tener cuidado de no ignorar cuando sus hijos se critican demasiado. Cuando los padres notan que sus hijos se critican a si mismos, deberían corregirlos. Los padres pueden lograr esto indicando que no es que el niño sea inepto, sino que el problema es el resultado de algo que el niño hizo o dejó de hacer. Si los padres no intervienen cuando sus hijos se critican demasiado, los niños pueden sentir que sus padres están de acuerdo con ellos.

***Pase Tiempo Con Sus Hijos.**

Los padres deberían dedicar un "tiempo especial" cada día con sus hijos. También deberían dedicarle tiempo a cada niño por separado. El tiempo que padres e hijos pasan juntos, podría ser utilizado en alguna actividad que el niño ha escogido. Los padres deben tener cuidado de no pasar este tiempo enseñando a sus hijos. Este tiempo debe ser divertido y libre de preocupaciones para ambos. La cantidad de tiempo que le dedica a sus hijos no es lo mas importante. Podría ser tan poco como 15 minutos y aún así hacerle saber a los hijos que sus padres valoran el tiempo que pasan juntos y que ellos son importantes.

***Enseñe a Sus Hijos A Hablar Positivamente de Si Mismos.** Hablar positivamente de uno mismo es decirse cosas positivas. Hablar positivamente es una

herramienta que los niños deben poseer. Entre mas se repitan a ellos mismos lo bueno que existe en ellos, hay mas posibilidad de que los niños lo crean y lo incorporen con los buenos sentimientos asociados con esto. Comentarios positivos de si mismos pueden ser específicos, por ejemplo, "Yó soy una buena persona y un buen amigo." La mejor manera de enseñar a sus hijos a hablar positivamente de ellos es haciéndolo ellos mismos. Hablar positivamente de uno mismo no solo beneficiará a los niños sino también a los padres .

***Estimule a Sus Hijos a Que Tomen Decisiones Por Si Mismos.**

Tomar decisiones es una habilidad muy importante que los niños deben poseer. Esta habilidad aumenta en importancia conforme los niños crecen y se convierten en adultos. Los padres pueden fomentar en sus hijos la habilidad de tomar decisiones de diferentes maneras. Primero, desde muy temprana edad, los padres pueden darle a los niños opciones y dejarlos que ellos escojan. Por ejemplo, los padres podrían pedirle a sus hijos que decidan lo que la familia comerá para la cena de hoy, y darles dos o tres opciones para escojer. O pueden los padres dejar a sus hijos escojer cual de de tres trajes de ropa se van a poner para ir a la escuela. Conforme los niños crecen, serán capaces de tener más opciones. Juegos que requieren la habilidad de tomar decisiones, como tablero de damas, son buenos para desarrollar la habilidad de tomar decisiones. Cuando los niños toman una decisión, es importante que los padres exijan que sus hijos cumplan con las decisiones que han tomado. Los niños deben aprender que cada decisión tiene su propia consecuencia.

individualidad, serán menos propicios a que estos afecten su amor propio.

***Dele Responsabilidades A Sus Hijos.** Los niños prosperan cuando se les dan responsabilidades. Responsabilidades como tareas diarias o semanales hacen saber a los niños que los padres creen que ellos son capaces y que confían en ellos para cumplir con sus tareas. Los padres deberían tratar de elogiar a sus hijos cuando ellos cumplen con sus obligaciones.

***Fomente Las Amistades De sus Hijos.** Las necesidades sociales de los niños son muy importantes en el desarrollo de una propia imagen saludable. Los niños necesitan pasar el tiempo con sus amigos para aprender a convivir con personas fuera de la familia y con jóvenes de su misma edad. Tales amistades enseñan a los niños a cooperar y a relacionarse con otra gente.

***Dele A Sus Hijos Libertad Para Tomar Riesgos.** Ningún padre quiere ver a sus hijos fracazar, y algunos padres tratan de proteger a sus hijos del fracazo, alejándolos de actividades y situaciones en las que ellos pueden fracazar. Sin embargo, es importante que los niños aprendan que todos, adultos y niños, fallamos alguna vez. Los niños no pueden aprender como manejar desilusiones y frustraciones sin primero haberlas experimentado ellos mismos. Así que en lugar de protegerlos excesivamente y tratar de prevenir sus fallas, los padres deberían ayudar a sus hijos a confrontarlas con una actitud positiva. Los padres que enseñan a sus hijos a confrontar sus fallas y/o rechazos cuando estos ocurren, les dan a sus hijos una herramienta que les será útil toda su vida. Cuando el fracazo o el rechazo ocurren, los padres deberían asegurarse de que sus hijos aprendan a no tomarlo tan a pecho. Los padres pueden mostrar a sus hijos que tales cosas suceden por muchas razones, pero no porque ellos son malas personas. Si los niños toman los fracasos y rechazos como algo temporal y no como un reflejo de su

***Fomente Los Intereses y Las Habilidades de Sus Hijos.** Los padres deberían apoyar a sus hijos a participar en las actividades que a ellos les interesen. Podría ser cualquier tipo de actividad, siempre y cuando los niños se diviertan y sean prósperos. Participando en actividades que son interesantes y divertidas, y en las cuales ellos puedan sobresalir, ayuda a mejorar el amor propio de los niños. El apoyo de los padres hace saber a los niños que sus padres creen que ellos son capaces y competentes.

***Muestre El Arte, y Los Proyectos Escolares de los Niños.** Esta es la mejor manera en que los padres pueden mostrar a sus hijos cuanto valoran su trabajo, y en sí, los valoran a ellos. El trabajo escolar de los niños puede ser desplegado en la casa, por ejemplo, muchos padres usan la puerta del refrigerador, pero también se puede poner en otras partes de la casa. Lo que importa es que el trabajo sea desplegado en un lugar

donde otros lo puedan ver. Los padres que muestran el trabajo escolar de sus hijos le envían a ellos mensajes importantes: Que su

trabajo es importante, solicitado, y apreciado. Si llega el día en que se tiene que hacer campo para más trabajo, los padres deben tener cuidado de no dejar que sus niños los vean tirarlo. Esto podría mandar un señal equívoca a sus hijos. Los padres deberían deshacerse de las cosas discretamente o quizás guardarlas en un sobre o un álbum. Los padres deben recordar también que no es bueno desplegar trabajo escolar de sus hijos, del cual ellos no están muy satisfechos. Esto podría ocasionar una situación embarazosa.

Recuerde...

Hay muchas cosas que los padres pueden hacer para ayudar a su hijos a desarrollar un amor propio saludable. Los padres deben tener en cuenta que el amor propio es algo que empieza a desarrollarse mientras que los niños están chicos, así que el esfuerzo de los padres debe comenzar temprano. Los padres también deben tomar en cuenta que todos los niños, alguna u otra vez, demostrarán síntomas de bajo amor propio. Los padres deben poner atención a ciertos tipos de comportamiento que no dan indicación de desaparecer. Si el esfuerzo para mejorar el amor propio del niño no da buen resultado, los padres deberían consultar al doctor pediatra del niño o a un profesional de salud mental.

Cincuenta Cosas que Los Padres Pueden Decir a Sus Hijos Para Elogiarlos y Alentarlos.

1. ¡Ahora si vas por buen camino!
2. ¡Que buen trabajo estás haciendo!

3. ¡Ahora si le entiendes!
4. ¡Correcto!
5. ¡Ahora puedes hacerlo!
6. ¡Así se hace!
7. ¡Ya lo entendiste!
8. ¡Que bien!
9. ¡Lo lograste esta vez!
10. ¡Grandioso!
11. ¡Fantástico!
12. ¡Tremendo!
13. ¡Terrífico!
14. ¿Cómo le hiciste?
15. ¡Así es mejor!
16. ¡Excelente!
17. ¡Eso es lo mejor que has logrado!
18. ¡Bien hecho!
19. ¡Eso está muy bien!
20. ¡OH!
21. ¡Sigue con el buen trabajo!
22. ¡Mucho mejor!
23. ¡Bueno para tí!
24. ¡Superior!
25. ¡Qué buen trabajo haces cuando _!
26. ¡Haces que parezca fácil!
27. ¡Que bien, de esa manera!
28. ¡Tú mejoras cada día!
29. ¡Maravilloso!
30. ¡Yo sabía que tú podías hacerlo!
31. ¡Lo estás haciendo de maravilla!
32. ¡Así es como se hace!
33. ¡Sigue tratando!
34. ¡Tú eres lo mejor!
35. ¡Hoy estás haciendo las cosas mejor!
36. ¡Hazle la lucha, estás mejorando!
37. ¡Qué bien haces eso!
38. ¡Me siento muy orgulloso de tí!
39. ¡Me gusta como pones atención!
40. ¡Ya casi lo logras!
41. ¡Tú puedes lograrlo!
42. ¡Perfecto!

43. ¡Eso es!
44. ¡Estás mejorando!
45. ¡Buén trabajo!
46. ¡Estupendo!
47. ¡Sensacional!
48. ¡Eso es lo mejor!
49. ¡Debiste haber practicado!
50. ¡Deberías estar orgulloso de tí!



Centro Para el Padre Efectivo
Little Rock Center (501) 364-7580
NW Arkansas Center (479) 751-6166
www.parenting-ed.org