

**TÍTULO:** Sentirse bien con uno mismo: un reto importante que favorecer en los niños #0176

**AUTOR:** Verónica Lira Cerecedo

**GRADO Y EDAD:** Preescolar a 6to. de primaria. De 3 a 13 años.

## **DESCRIPCIÓN:**

En este documento se enumeran algunas sugerencias para entender los sentimientos que los niños tienen frente a sí mismos y cómo estos influyen en su comportamiento cognitivo y conductual. Los niños pueden tomar mejores decisiones y aprender mejor cuando se sienten satisfechos consigo mismos.

## **ÁREAS DE APOYO:**

- ✓ Empatía
- ✓ Autoestima
- ✓ Comunicación entre padres e hijos.
- ✓ Regulación de conducta e impulsos.

## **EXPLICACIÓN-METODOLOGÍA:**

Lo que piensa y cómo piensa un niño de sí mismo puede ser más importante que lo que sabe. Inclusive el sentirse bien consigo mismo está íntimamente relacionado con lo que el adulto que está cercano al niño (padres, abuelos, hermanos, maestros), piensa y siente de sí mismo.

Cuando existen problemas de conducta, aprendizaje, atención, rezago escolar, conflictos sociales, es muy común descubrir que el sentimiento principal del niño es el de "soy tonto" o "no soy nadie". La forma en como el adulto y el ambiente respondan ante este sentimiento tendrá una influencia importante en el comportamiento, en la forma en cómo se enfrentará y aceptará los problemas, y en la capacidad del niño y la familia para integrar un concepto de sí mismos que acepte las cualidades y los defectos que se tienen.

¿Cómo podemos favorecer que los niños se sientan bien consigo mismos? Los invito a leer algunas sugerencias para llevar a cabo en la casa y en la escuela...

### **1) Promuevan un hogar feliz y de respeto.**

Los niños necesitan sentir que tienen un hogar y una escuela en la que se vale reír y en la que tienen cierta libertad, pero en la que también existen normas de convivencia. Deben tomar parte en la formación de estas normas porque al hacerlo, es probable que sientan más respeto por

ellas. Si el niño sabe que se le tratará justamente y con respeto se sentirá más tranquilo y contento.

## **2) “Puedo hacerlo yo mismo”.**

Los niños necesitan sentir que pueden hacer las cosas. Establezcan metas realistas de cumplir, y ofrezcan la oportunidad para que se desarrolle sin presionarlo y sin compararlo con otros. Probablemente necesiten decirle al niño: “Claro que puedes, ven, te ayudaré”.

## **3) Muestre interés en lo que el niño hace. ¿Ves esto que hice?**

Cuando un niño hace esta pregunta y nos muestra su trabajo, ¿qué hacemos? Si el niño nos lo está enseñando, es muy probable que se sienta lo suficientemente orgulloso para mostrárnoslo. Es importante empatizar con este sentimiento de orgullo haciendo comentarios como: “Si, está muy bonito. ¿Te gustaría colgarlo en tu cuarto? ¿Se lo enseñamos a la abuelita?”

## **4) Reconozca y elogie.**

Usted puede desarrollar buenos sentimientos en el niño cuando lo reconoce, una palmadita en el hombro, una sonrisa, una palabra alentadora y estimulante de vez en cuando. Pero es importante que si elogia, el elogio sea bien merecido. Si se elogia cualquier detallito sin ser sincero puede ser contraproducente. Es mejor elogiar lo que han hecho, que elogiarlos a ellos. “¡Qué bonito quedó tu cuarto!” “Te agradezco mucho que me ayudes con el bebé”. “Me encantó la forma en cómo le contestaste a mi prima”.

## **5) Haga un gran evento de los cumpleaños o festejos.**

Hacer de los cumpleaños un evento especial es una forma de reconocer lo que nos importa, el que nuestros hijos o alumnos hayan nacido. Un pastel, un abrazo, invitar a los amigos, describir las cosas que han pasado en estos años... son suficientes para que el festejo pueda resultar un gran evento.

## **6) Escuche y mire al niño a los ojos.**

Desde luego, a veces resulta difícil detenerse dos o tres minutos a escuchar lo que el niño quiere decir. Sin embargo, escuchar puede desempeñar un papel importante para lograr que el niño se sienta mirado. Sabrá que le importa cuando se detiene el tiempo suficiente para mirarlo a los ojos, mientras oye lo que él tiene que decir. Estamos diciendo: Vales la pena, “eres importante”, “cuentas”

## **7) Soy útil.**

Quizás el niño sea demasiado pequeño para hacer algunas cosas, pero se le puede enseñar a recoger la ropa y los juguetes. Prepare un lugar en el closet especialmente para el niño y enséñelo a poner y buscar ahí sus cosas. Se espera que los niños mayores puedan ser responsables de alguna obligación familiar o escolar y que ayuden con deberes domésticos.

Hacer las camas, ayudar en la lista del supermercado, recoger la mesa. Si los chicos se sienten útiles habrá más posibilidades de que se sientan satisfechos con ellos mismos.

### **8) Aceptación a los demás.**

Las personas lucen diferentes. Pueden tener el pelo café, rojo, tatuajes; pueden ser gordas o delgadas, altas o bajas. Promuevan, a través del ejemplo, el aceptar y respetar las diferencias en las personas. Si aprende esto temprano, estará probablemente aprendiendo también a valorarse y a creer en sí mismo.

### **9) No puedo ser perfecto.**

No podemos esperar que los niños sean adultos pequeños. Si se han de sentir confiados y seguros, hay que permitir que se den cuenta que, en ocasiones, las cosas no marchan como nosotros planeamos. También ayuda el que admitamos los propios errores. Ellos necesitarán saber que nosotros no somos perfectos. "Lo siento. No debí haberte gritado. Me he sentido mal por haberlo hecho".

### **10) El éxito llama al éxito.**

Cuando los niños tienen éxito en los retos que se proponen comienzan a confiar en sus capacidades. Cuanto más creen que pueden hacer, por lo general, más pueden hacer. Necesitamos enseñarles que son capaces de hacer algunas cosas bien y que pueden tener problemas en otras. Esperamos de ellos lo mejor que puedan hacer.