

**TÍTULO:** 10 consideraciones para favorecer la autoestima y la seguridad emocional #0058

**AUTOR:** Sofia Sierra Vidal

### **DESCRIPCIÓN:**

En este documento se presentan 10 consideraciones básicas para favorecer el proceso de autoestima y seguridad emocional en niños escolares y adolescentes. Se espera guiar a los padres, abuelos y maestros para favorecer a que niños y adolescentes estén conscientes que aun cuando comienzan a crecer e independizarse cuentan con una figura que los puede asistir cuando lo necesitan.

### **ÁREAS DE APOYO:**

- ✓ Proceso de seguridad emocional y autoestima
- ✓ Motivación
- ✓ Responsabilidad e independencia

### **IMPORTANTE:**

- ✓ Todos los niños necesitan cierta dependencia para desarrollar confianza en sí mismos y de esta forma, comenzar a vincularse con el medio y a relacionarse con otras personas.

Por su parte en la adolescencia los jóvenes comienzan a buscar su independencia, sin embargo esto no quiere decir que no requieran de saber que los padres o las figuras paternas están presentes y pueden asistirlo cuando lo requiera.

### **PALABRAS CLAVE:**

- Madurez emocional
- Apatía
- Escuela para padres

### **CLASIFICACIÓN:**

Grado: **Pre-escolar, Escolares 1-3, Escolares 4-6, Adolescentes**, Adultos, Todos

Nivel de dificultad: Inicial, Medio, Avanzado, **No aplica**

Ejecución: **Individual**, Parejas, Grupal, Todos

Tipo: Actividad, **Estrategia, Teoría/Clase**, Juego

## EXPLICACIÓN:

A continuación, se presentan consideraciones que se deben tomar en cuenta para favorecer el desarrollo de la autoestima y la seguridad emocional

### 1. Estar y no estar

Todas las personas en la infancia necesitamos atención, pero ésta se debe proporcionar con calidad y cantidad. El error más común está en la calidad, los niños requieren cuidados y atención genuinos en el aquí y el ahora. Por ejemplo, si estoy con mi hijo, sentada a su lado, hablando por teléfono mientras juega, ésta no es atención de calidad. Diez minutos en los que juegues efectivamente con tu hijo son mejores que 30 minutos hablando por teléfono mientras él juega; esta última actitud puede ser entendida por tu hijo como falta de amor.

Es necesario que le transmitas tu interés por sus cosas, que sepas que te diviertes y que disfrutas estar con él; qué mejor manera que divertirse juntos. Esto es calidad en lugar de cantidad. Es fundamental que sepas específicamente qué es lo que quiere y necesita tu hijo, por lo tanto, qué mejor que le preguntes y lo observes. Por ejemplo, averigua cuál es su color favorito, cómprale una pulsera de ese color y seguro que esto tendrá mayor efecto que un regalo costoso.

### 2. Tomar en cuenta sus emociones

Cuando no escuchas las emociones de tu hijo, lo dejas solo con sus sentimientos. Si lo censuras al hacer juicios de valor, es decir, lo juzgas, evitas la posibilidad de que te comunique lo que le sucede, le quitas el derecho y la confianza de expresarse. Por ejemplo, al devaluar lo que siente: "Miguel, no llores, levántate y sigue jugando, que pareces un tonto"; al negar sus emociones con comentarios como, "¿por qué lloras?, no es para tanto." o al exagerar sus emociones: "estas súper enojado". Estas formas son todas ineficaces porque evitas la posibilidad de hacerlo sentir que lo escuchas, que lo proteges y, sobre todo, no ayudan para enseñarle a manejar y a elaborar sus emociones.

Debes promover en tu hijo el que se sienta escuchado, que tiene derecho a expresarse y que lo aceptas. De no ser así, es posible que fomentes que tu hijo tenga reacciones abruptas para demostrar sus emociones, las reprima o las evada, afectando su autoestima y seguridad emocional. Recuerda que todos los seres humanos sentimos y esta característica no desaparece; por eso, es mejor que ayudes a tu hijo a que se exprese, evitando así su actuación, por ejemplo, un berrinche o que no sepa defenderse.

### 3. Evitar las comparaciones

La comparación es muy corrosiva para la autoestima. Desafortunadamente, en nuestra sociedad es muy común; estamos acostumbrados a hacerla, y, la mayoría de las veces, no nos damos cuenta de que lo hacemos. Al hacer comparaciones, le produces a tu hijo sentimientos de vergüenza, celos, envidia, rabia y frustración, los cuales son reprimidos la mayoría de las veces, afectando así, la autoestima.

En cambio, al aceptar, valorar y nombrar las cualidades que hacen único y especial a tu hijo, alimentas su amor por sí mismo, su autoestima. Sin embargo, es importante que lo hagas de forma realista, sin usar exageraciones, ya que esto puede tener el efecto de que forme una imagen idealizada de sí mismo, vulnerable a la frustración, por crearse expectativas falsas sobre sí mismo.

#### **4. Omitir juicios**

Si al referirte a tu hijo, lo haces juzgándolo o por medio de juicios de valor, ya sea para que le nombres una cualidad, un logro o una conducta, lo que estás provocando es que él se sienta insatisfecho, avergonzado y, en el peor de los casos, inútil y que difícilmente valore y se sienta satisfecho con su persona. Cuando juzgamos, estamos definiendo la imagen del niño que está en formación.

Es bueno hacerle saber cuando algo de lo que hace no nos gusta y expresar nuestros sentimientos reales abiertamente; sin embargo, no hace falta agregar que es un mal educado, torpe, agresivo, etcétera. Si no nos gusta que tenga su mochila desordenada podemos decirle: “Carla, no me gusta que tengas tu mochila desordenada”, en lugar de decirle, “Carla, eres una sucia, floja”.

#### **5. Respetar sus sentimientos**

En muchas ocasiones, les decimos a los niños lo que deben sentir, y el mensaje que ellos reciben es que sus emociones son inadecuadas, que algo en ellos anda mal y los “ayudamos” a sentir lo que creemos que tienen que sentir. Esto implica quitarle la libertad de ser dueños de sus emociones, deseos y pensamientos. En forma habitual, tratamos de programarles emociones a los niños exigiéndoles que acomoden sus sentimientos a los nuestros y enojándonos cuando esto no ocurre. Decidimos cuánta hambre tiene, las cosas que le gustan y las que no, lo que debe sentir o pensar. Debemos respetar las diferencias y promover la aprobación. Por ejemplo, no a todas las niñas les gusta el color rosa, y no por eso es de otro planeta, o no a todos los niños les gusta el fútbol y no por eso es un inadaptado.

#### **6. Hablar con la verdad**

Los hijos aprenden con el ejemplo, imitando, si tú le mientes a tu hijo, por un lado le estás enseñando a mentir y, por el otro lado, le transmites que él no es digno de tu confianza, de saber la verdad, por lo tanto, fomentas el que crezca sintiendo desconfianza y que su percepción sea contradictoria a lo que le dices. Sin embargo, no se trata de enterarlos de todo lo que sucede como, el motivo de un divorcio, las causas de los pleitos con el papá de tu hijo, pero tampoco de negar su existencia, ya sea verbalmente o con la actuación, aparentando que nada sucede. Esto último ataca directamente su confianza básica. La mentira confunde en el mejor de los casos y enloquece en el peor, ya que se crean una imagen distorsionada de su ambiente.

## **7. Alentar su aprendizaje**

Los niños tienen una naturaleza curiosa, nacen exploradores, es así como conocen su entorno y se van convirtiendo en personas independientes. El desarrollo cognitivo se va desarrollando a la par con el desarrollo emocional, y ambos son indispensables para un sano y armónico desarrollo.

Es por esto, que debes alentar a que pregunte, investigue, explore porque estas actitudes lo van a motivar a crecer; por supuesto, dentro de un ambiente seguro, fuera de peligros que atenten contra su persona. Impulsa que tenga un amplio lenguaje, experiencias exitosas de resolución de problemas y una actitud de valoración del aprendizaje y de la independencia.

## **8. Brindar crecimiento exclusivo**

Dale la libertad y confianza de crecer de acuerdo a su manera única y exclusiva, respeta su ritmo para hacer las cosas, para aprender, confiando en su naturaleza. Cuando el niño tiene algún retroceso en su aprendizaje debemos entenderlo como parte natural y, por lo tanto, importante de ese proceso, así como el dormir es parte del estar despierto.

Muchas veces, tratamos de forzar el crecimiento mediante prohibiciones o creando ansiedades que son innecesarias. No todas las manzanas de un árbol maduran al mismo tiempo, lo mismo ocurre con tus hijos.

## **9. Ser empático**

La empatía tiene que ver con la capacidad de ver las cosas desde el lugar del otro. Cada ser humano tiene su propia manera de organizar la experiencia y esta originalidad debe ser conocida y respetada por los padres. De esta forma, podemos decir que realmente conocemos a nuestro hijo ya que conocemos su mundo interno. Es importante mirarlo empáticamente, una actitud que genera el que tu hijo tenga conciencia de sus propios estados emocionales, deseos, intereses, sentimientos, necesidades.

Conocer sin juzgar crea la posibilidad de brindarle específicamente lo que necesita. Alimenta la comunicación libre y espontánea, incrementa la intimidad. La empatía es una poderosa prueba de amor y respeto profundos a su integridad y especificidad como persona.

## **10. Demostrar cariño**

Imagínate cómo te sentirías si no te demostraran cariño. El cariño y la demostración de este sentimiento son las vitaminas que tu hijo necesita para crecer, para sentirse con una buena autoestima, con una buena seguridad. Demuéstrale el cariño y el amor que le tienes a tu hijo por medio de tus actos, de tus palabras, desde tu propia personalidad y de una manera genuina, como seguro lo sabes hacer. El amor y el sentirse amado son esenciales para tener un desarrollo emocional exitoso.