



# La autoestima También es cosa de niños

LA BUENA SALUD DE LOS MÁS PEQUEÑOS ESTÁ CONFORMADA POR DOS ELEMENTOS: EL FÍSICO Y EL PSICOLÓGICO. SI AMBOS ESTÁN EN EQUILIBRIO, EL DESARROLLO DEL NIÑO SERÁ ÓPTIMO. ASÍ, ASPECTOS COMO LA SEGURIDAD Y LA AUTOESTIMA SON CLAVE PARA LA CONSTRUCCIÓN DE UNA PERSONALIDAD FUERTE, CAPAZ DE AFRONTAR CUALQUIER RETO.

La etapa infantil es fundamental para el desarrollo óptimo de la personalidad, por lo que es importante fomentar hábitos y conductas adecuadas en los más pequeños que les ayuden a crecer tanto física como emocionalmente. En los primeros años, en los que se forja el carácter, hay que tener en cuenta dos factores imprescindibles: la seguridad y la autoestima. De este modo, Mercedes Fernández, educadora infantil, señala lo importante que es tener, desde la niñez, un buen concepto de uno mismo. "Es considerado como un factor determinante en el éxito escolar, las relaciones sociales y la salud mental".

La educadora insiste igualmente en la importancia de detectar cuándo un niño tiene una baja autoestima para poder actuar al respecto.

En general, los niños con baja autoestima tienen una actitud crítica desmesurada que les mantienen en un estado de insatisfacción. Además, a través de sus críticas buscan la atención y simpatía de otros. Por otro lado, reflejan una indecisión crónica, por miedo a equivocarse. Son niños que confían poco en sí mismos y, por tanto, presentan grandes dificultades para exponerse aunque les apremia el deseo de complacer. Dependen de la aprobación externa para su valoración personal. Poseen, además, una actitud perfeccionista y no suelen estar orgullosos de sus trabajos escolares. Presentan un temor excesivo a equivocarse y son irritables. La mayoría de los niños encubren su frustración y su tristeza como sentimientos de rabia. Muestran un sentimiento general de tristeza, y un carácter inhibido y poco sociable.

Del otro lado, los menores con alta autoestima se creen

importantes y competentes. Tienen confianza en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin frustrarse por los fracasos y dificultades que experimenten. Habitualmente son capaces de relacionarse adecuadamente con sus iguales. Son cooperadores y responsables, comportándose de forma agradable. Un niño con una alta autoestima rendirá mejor en el ámbito académico.

De este modo, para que un niño desarrolle seguridad y autoestima "es importante su aceptación tal y como es, con sus cualidades y defectos". Esto se expresa mostrando interés en sus cosas,

## CÓMO HACER QUE SE VALOREN



- **No proyectar inseguridades.**
- **Ser efusivo en los reconocimientos.**
- **Incentivarles para que asuman responsabilidades.**
- **Transmitirles mensajes coherentes.**
- **Generar clima emocional cálido, participativo, interactivo y creativo.**
- **Mostrar confianza en su capacidad.**
- **Poner exigencias y metas alcanzables.**



# PSN

## Educación y Futuro

**“Tener un buen concepto de sí mismo es considerado como un factor determinante en el éxito escolar, las relaciones sociales y la salud mental”**



MERCEDES  
FERNÁNDEZ

Educadora infantil  
y ex directora de  
PSN Bicos  
Pontevedra.



preocupándose por su bienestar físico y emocional, participando en sus actividades y apoyándolo para resolver sus problemas.

La segunda característica para formar los sentimientos de autoestima en el niño es el respeto. Cuando los adultos les gritan a los niños, se burlan de ellos o los callan diciéndoles que no saben de lo que hablan, los niños pueden reaccionar pegando a otros niños o discutiendo. A lo largo de la vida les parecerá natural que otras personas los traten de la manera en que fueron tratados. “Esta comprobado que la mejor manera de cambiar las conductas inadecuadas de los niños es modificar la manera en que se les trata”. Cuando los padres o adultos que rodean al niño muestran más respeto, interés y preocupación hacia ellos, automáticamente cambian la manera en la que se sienten. Otro de los elementos a tener en cuenta son los límites. Lo que está permitido y aceptado y lo que no. Los límites son muy

importantes para el niño porque le sirven de guía para saber lo que se espera de él. Si el niño puede saber lo que sucede si obedece o desobedece las reglas, se sentirá más seguro. Sin los límites no tiene forma de saber si está actuando bien o no.

**PARA QUE UN NIÑO DESARROLLE AUTOESTIMA ES IMPORTANTE SU ACEPTACIÓN TAL COMO ES, CON SUS VIRTUDES Y DEFECTOS**

La cuarta y última cuestión a tener en cuenta es el apoyo. Cada niño debe aprender qué es lo que quiere, a tomar sus propias decisiones, a fijarse sus metas y a cumplirlas. Cuando los niños saben lo que quieren hacer, cómo lo van a lograr y lo que les falta para cumplirlo, dirigen todo su esfuerzo hacia esa meta y sienten mucha satisfacción cuando la

alcanzan. Esto se logra dejando que el niño vaya escogiendo su material escolar, su ropa, las actividades que les gustan, entre otros. Las mismas actividades serán su recompensa y no necesitará del estímulo de otros para sentirse bien.

### BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

📖 *Cómo se educa una autoestima familiar sana.* Cynthia Hertfelder. Palabra. 2010.

📖 *Cómo desarrollar la autoestima de tu hijo.* Silvana Clark. Oniro. 2013.

📖 *Autoimagen, autoestima y socialización. Guía para niños de 0-6 años.* Danielle Laporte. Narcea. 2006.

