

GUÍA PARA PADRES

CUENTO: LA LUZ MÁS BRILLANTE

Por Maria Alejandra Dyer, psicóloga infantil C.Ps.P. 35731.

1 EL DESAFÍO

La autoestima es la conciencia que tiene uno de su propio valor. Es aceptarse y respetarse a sí mismo, con sus propias virtudes y aspectos por mejorar. Gracias a esto, los niños van construyendo relaciones positivas con ellos mismos, los demás y el mundo que los rodea. Cuando un niño adquiere una buena autoestima, se siente competente, seguro y valioso. Entiende que es importante aprender y no se avergüenza al pedir ayuda. Será autónomo, independiente, empático y será capaz de comunicarse con los demás de manera asertiva.

2 ¿CÓMO SÉ SI MI HIJO TIENE UNA BAJA AUTOESTIMA?

Algunos signos de alerta:

- Miedo: La baja autoestima, por lo general, produce en algunos niños miedo a intentar o probar cosas nuevas, por temor al fracaso. Si notas que tu pequeño piensa demasiado antes de actuar, no lo dejes pasar.
- Pesimismo: Mensajes como “no voy a poder”, “es muy difícil”, “me va a salir mal”, son algunos que debemos tomar en cuenta. Los niños con baja autoestima anticipan el fracaso, y buscan evitar/evadir situaciones que les genere esta ansiedad.
- Timidez: No todos los niños son extrovertidos, y eso está bien. Sin embargo, la timidez en extremo, principalmente con sus pares, puede alertarnos.
- Perfeccionismo: Existen niños que, en lugar de mostrarse temerosos o pesimistas, sienten la necesidad de hacer todo de forma perfecta, como medio para elevar su autoestima.
- Dependencia e inseguridad: Si tu niño necesita de tu presencia y prefiere estar pegado a ti que jugar con sus compañeros o realizar actividades acordes a su edad, puede ser un signo de que algo está sucediendo.

3 ¿CÓMO AYUDAR A DESARROLLAR UNA BUENA AUTOESTIMA EN MIS HIJOS?

- El rol de los padres es fundamental en el desarrollo de una buena autoestima. Ésta se construye día a día en un ambiente de aceptación y confianza. Desde el nacimiento a la adolescencia los niños deben encontrar seguridad y afecto en el vínculo con las personas que les rodean, y así llegarán a ser adultos emocionalmente estables.
- Desde pequeños, es importante cuidar la forma en la que les decimos las cosas. Nuestros mensajes tienen el poder de empoderar a los niños. Validemos siempre sus emociones y hablemos de ellas sin restricciones. Motivémoslos a ser mejores, a aprender cosas nuevas sin miedo a equivocarse.
- Démosle a los niños responsabilidades en casa y seamos conscientes de no hacer por ellos lo que ya pueden hacer solos. De esta manera, les brindamos la oportunidad de mostrarse cada vez más autónomos y capaces. Felicitemos sus logros, no sólo al final, sino también alentemos los pasos que dan para llegar a sus metas. Como padres, procuremos que nuestras expectativas sean realistas y vayan acorde a lo que el niño puede lograr.
- Evitemos la sobreprotección y las comparaciones. Cada uno es valioso por sí mismo y ellos necesitan saberlo y escucharlo permanentemente. Somos especiales porque somos diferentes a los demás y eso lo deben aprender desde pequeños.
- Amarlos y respetarlos como son, y hacérselo saber, aunque hayan actuado mal. Los límites claros y las consecuencias les dan estabilidad y contención. Brindar disciplina con firmeza y cariño a la vez es el reto más grande que tenemos como padres.

4 ACTIVIDAD

Luego de leer el cuento “La luz más brillante”, jugaremos un juego llamado “el frasco de la felicidad”. ¿En qué consiste? En el frasco pondremos papelitos con el nombre de cada miembro de la familia. Lo cerramos y lo movemos muy fuerte, para que se mezclen bien. Cada uno sacará un papelito al azar, y le dirá a la persona que le tocó algo lindo sobre ella. ¡Ojo! No te preocupes si te tocó tu propio nombre. Puedes decirte a ti mismo en voz alta algo que te gusta de ti y verás qué lindo se siente.

Pd. Si notas algún comportamiento nuevo o distinto en tu hijo que llame tu atención, y quisieras conversar un poco más al respecto; te recomendamos considerar una consulta psicológica. Yo puedo ayudarte si me escribes a este correo mariale.dyer@gmail.com