

## Consejos para padres: La autoestima del estudiante

### **El mejor regalo de todos**

El darles lo mejor a sus hijos no implica necesariamente comprarles las zapatillas o los juguetes de moda. Tiene que asegurarse que sus hijos tengan confianza en sí mismos, un sentido del propósito y que fe en sus propias habilidades. Una buena autoestima es tan importante como una buena nutrición, buena salud, y más importante que sacar buenas calificaciones.

**¿Qué es la autoestima?** La autoestima es la opinión que tenemos de nosotros mismos. Va más allá de decir ‘me gusta.’ Tenemos que sentirnos confiados de poder cuidarnos a nosotros mismos, trazarnos y cumplir metas, y contribuir con nuestro entorno de una manera positiva. Necesitamos sentirnos capaces de lidiar con las actividades de la vida diaria, así como con los retos inesperados.

**Usted puede contribuir al desarrollo de una buena autoestima incentivando los puntos fuertes de su hijo.** En vez de quejarse por todas las cosas malas que sus hijos hacen, encuéntrelos haciendo algo bien – por más pequeño que esto sea – y hágales algún comentario al respecto. En otras palabras, dirija ese primer paso positivo hacia la dirección correcta. Por ejemplo, al enfocar su atención y sus elogios en algo positivo que su hijo haya hecho mientras haga la tarea (como apagar el televisor y sentarse voluntariamente en la mesa de la cocina para hacer sus asignaturas), está reconociendo un cambio importante en su comportamiento. El incentivar los puntos fuertes de su hijo y el expresar su apreciación por sus esfuerzos ayudan al desarrollo de la autoestima de su hijo.

### **Los logros son una parte esencial de la autoestima**

**Ayude a sus hijos a aprender a hacer cosas por ellos mismos.** Cuando los niños tienen un sentido de la independencia, se sienten más confiados en probar cosas nuevas y expandir sus habilidades. Deje que sus hijos se cuiden a sí mismos lo más posible. Deje que escojan qué ropa se van a poner todas las mañanas, cuándo hacer la tarea (siempre que sea una hora razonable), y que tomen decisiones básicas con respecto a sus vidas.

**Incentive a sus hijos a aprender cosas nuevas.** Ya sea aprender a montar bicicleta o memorizar la tabla de multiplicar, los niños se sienten orgullosos cuando expanden su rango de conocimiento. Recuerde cómo se sentía usted la primera vez que manejó su bicicleta alrededor de la cuadra: sintió como si hubiera logrado algo sumamente importante. Mientras más aprenden los niños, más confiados se sienten en su capacidad para aprender. Dichas experiencias son súper valiosas para el crecimiento personal de su hijo y el desarrollo de una buena autoestima.

**Monitoree sus recientes logros.** Esto se puede hacer de distintas maneras: por ejemplo, puede empezar un álbum de recortes que incluya los progresos de su hijo en la escuela o en algún pasatiempo. Puede incluir dibujos como parte de una 'galería' informal, o crear un libro de canciones con las canciones que haya aprendido. Haga una tabla para llevar la cuenta de los libros que haya leído. Encuentre formas creativas de monitorear todo lo que sus hijos hayan logrado y de lo cual se sientan orgullosos.

### **El respeto y la autoestima van de la mano.**

**Demuéstreles a sus hijos que son respetados.** Enséñeles a sus hijos que sus sentimientos e ideas importan. Cuando tome decisiones en el hogar, asegúrese de incluir a sus hijos. En la medida de lo posible, sus opiniones deberían contar en todo lo que los afecte directamente. Pregúnteles sus opiniones y demuéstreles que los está escuchando y tomando sus sentimientos en consideración.

**Enséñeles a sus hijos a respetar a los demás.** La mejor manera de enseñarles el respeto hacia los demás es a través del ejemplo. Si usted respeta a otras personas, sin importar quiénes son o de dónde provienen, sus hijos le seguirán los pasos.

### **Lo que las escuelas pueden hacer:**

**Otro tipo de observación positiva que los profesores pueden ofrecerles a los estudiantes es la apreciación.** Por ejemplo, si el estudiante hace una buena pregunta sobre algún tema, la profesora puede venir a clase al día siguiente con un libro que toque ese tema. Es muy importante que los profesores muestren apreciación por las preocupaciones de sus pupilos sin que pierdan el interés por otros temas.

Cuando los niños se dan cuenta que sus preocupaciones e intereses son tomados en cuenta, son más propensos a tomarse sus propias ideas seriamente. Los profesores que demuestran apreciación, ayudan a que los niños mediten, reflexionen, y generen soluciones a sus problemas.

Cuando los niños se involucran en actividades difíciles, lo más probable es que experimenten algunos fracasos. Pero mientras los profesores tengan en cuenta los sentimientos de los niños y respondan de manera apropiada, es más probable que ellos aprendan de dichas experiencias.

### **Para más información:**

English/Inglés:

Sher, Barbara. "Self-Esteem Games: 300 Fun Activities That Make Children Feel Good about Themselves." John Wiley and Sons, Inc. 1998

Kaufman, Gerhen; Raphael, Lev; Espeland, Pamela. "Stick Up for Yourself: Every Kid's Guide to Personal Power & Positive Self-Esteem." Freespirit Publishing Inc., 1999.

Español/Spanish:

Desarrollando la autoestima de sus niños: <http://www.pta.org/spanish/bhctip4.PDF>

***Ayúdanos a que nuestra comunidad crezca – ¡Mándale este artículo a un amigo!***

