

## AUTOESTIMA INFANTIL

Voy a resaltar según Bowlby en el libro de aprendizajes clave para la educación integral : Educación inicial un buen comienzo nos dice: el apego seguro, aparece cuando el niño recibe cuidados sensibles a sus demandas, con continuidad y disponibilidad de los adultos de referencia, lo cual le permite construir una imagen segura de sí mismo, porque en el tiempo de mayor ansiedad y dependencia puede aferrarse a la seguridad que provee el adulto amoroso. También se siente comprendido y eso tiene una gran incidencia en el surgimiento de la empatía. Los apegos seguros favorecen las personalidades más empáticas, seguras y autónomas

Aprendizajes clave para la educación integral: Educación preescolar nos resalta que los primeros cinco años de vida se forman las bases del desarrollo de la inteligencia, la personalidad y el comportamiento social. Partiendo de lo anterior debemos revisar nuestra autoestima, ya que una persona “positiva” (con alta autoestima) o “negativa” ( con baja autoestima) puede establecer todo un ambiente nutritivo o ( hay confianza, se permite el crecimiento, hay creatividad, hay cercanía corporal, los sentimientos son importantes, se respeta la unicidad, hay honestidad, hay alegría, hay reglas pero son flexibles) o un conflictivo ( no hay confianza básica, existe ambiente de tensión, hay juicios, se devalúa y se crítica, no se permite la expresión de sentimientos, se aconseja y se impone, se llega al maltrato físico, la autoridad no es cuestionable) para un niño.

Aristóteles hace más de dos mil años dijo: “La felicidad es estar satisfecho consigo mismo” Quien esta en contacto con un niño de tal manera que este hace que éste se sienta profunda y serenamente contento de ser quien es, le deja una herencia inapreciable: la fuerza para enfrentar las tensiones y el valor necesario para llegar a ser una persona comprometida, responsable, creativa y productiva

La autoestima ayuda a los niños a aceptar los errores. Los ayuda a volver a intentar, incluso si fracasan la primera vez. Como resultado de esto, la autoestima ayuda a los niños a tener un mejor desempeño en la escuela, en el hogar y con los amigos.

Los niños que se sienten bien con ellos mismos tienen la confianza necesaria para probar cosas nuevas. Es más probable que hagan su mayor esfuerzo. Se sienten orgullosos de lo que son capaces de hacer.

La autoestima comienza cuando los niños son bebés. Se desarrolla lentamente a lo largo del tiempo. Puede comenzar simplemente porque el niño se siente seguro,

amado y aceptado. Puede comenzar cuando un bebé recibe atención positiva y cuidado amoroso.

A medida que los bebés crecen y se convierten en niños, son capaces de hacer algunas cosas sin ayuda. Cuando pueden usar sus nuevas habilidades, se sienten bien con ellos mismos. Su autoestima crece cuando los padres les prestan atención, los dejan probar cosas, les sonrían y les demuestran su orgullo.

A medida que los niños crecen, su autoestima también puede crecer. Cada vez que los niños prueban cosas, hacen cosas y aprenden cosas, puede convertirse en una oportunidad para aumentar la autoestima. Esto puede ocurrir cuando los niños hacen lo siguiente:

- avanzan hacia un objetivo
- aprenden cosas en la escuela
- hacen amigos y se llevan bien
- aprenden habilidades: música, deportes, arte, cocina y habilidades técnicas
- practican sus actividades favoritas
- ayudan, dan o son amables
- reciben elogios por sus buenas conductas
- se esfuerzan por hacer algo
- hacen las cosas en las que son buenos y disfrutan
- son incluidos por otros
- se sienten comprendidos y aceptados
- reciben un premio o una buena nota que saben que se han ganado

Cuando los niños tienen una buena autoestima, se sienten seguros, capaces y aceptados por lo que son.

Los niños con una buena autoestima:

- se sienten valorados y aceptados
- se sienten seguros
- se sienten orgullosos de lo que son capaces de hacer
- piensan cosas buenas sobre sí mismos
- creen en ellos mismos

Los niños con baja autoestima:

- son críticos y duros consigo mismos
- sienten que no son tan buenos como otros niños
- piensan en las veces que fracasan más que en las que tienen éxito
- carecen de confianza
- dudan de que puedan hacer las cosas bien

Los padres y docentes como ayudan en este punto, todos los niños son diferentes. Algunos niños tienen más facilidad que otros para hacer crecer su autoestima. Y algunos niños se enfrentan con cosas que pueden reducir su autoestima. Pero incluso si un niño tiene una baja autoestima, es posible elevarla.

Estas son las cosas que los padres y docentes pueden hacer para ayudar a los niños a sentirse bien con ellos mismos:

Ayude a su hijo o alumno a aprender a hacer cosas. A cualquier edad, hay cosas nuevas que un niño puede aprender. Incluso durante su primera infancia, aprender a sostener una taza o dar los primeros pasos provocan una sensación de dominio y placer. Cuando su hijo crece, cosas como aprender a vestirse, leer o andar en bicicleta son oportunidades para hacer crecer la autoestima.

Cuando les enseñe a los niños cómo hacer las cosas, muéstreles y ayúdelos al principio. Después, deje que ellos hagan lo que puedan, incluso si cometen errores. Asegúrese de que su hijo tenga la posibilidad de aprender, intentar y sentirse orgulloso. No haga que los nuevos desafíos sean muy fáciles ni muy difíciles.

Elogie a su hijo o alumno, pero hágalo prudentemente. Por supuesto, es bueno elogiar a los niños. Su elogio es una forma de mostrarle que está orgulloso. Pero algunas maneras de elogiar a los niños pueden ser contraproducentes.

Esta es la manera de hacerlo bien:

- Evite elogiar excesivamente. Cuando un elogio no se siente ganado, no suena convincente. Por ejemplo: decirle a un niño que ha jugado un gran juego cuando él sabe que no lo ha hecho, se siente vacío y falso. Es mejor decir: "Sé que no fue tu mejor partido, pero todos tenemos días malos. Estoy orgulloso de que no te hayas rendido". Súmele un voto de confianza: "Mañana seguramente lo harás mejor".
- Elogie los esfuerzos. Evite enfocar el elogio en los resultados (como obtener una excelente calificación) o en cualidades específicas (como ser inteligente o deportista).

Por el contrario, la mayoría de sus elogios deben ser por el esfuerzo, el progreso y la actitud. Por ejemplo: "Estas trabajando arduamente en aquel proyecto", "Ya puedes brincar con los dos pies juntos", "Estás mejorando más y más en estos exámenes de ortografía", "Estoy orgulloso de ti por practicar piano; realmente has sido muy perseverante." Con este tipo de elogios, los niños se esfuerzan por las cosas, trabajan por los objetivos y lo intentan. Cuando un niño hace esto, es más probable que triunfe.

Sea un buen modelo de conducta. Cuando usted se esfuerza en las tareas cotidianas (como rastrillar las hojas, hacer una comida, lavar los platos o lavar el auto), está dando un buen ejemplo. Su hijo aprende a esforzarse en hacer las tareas del hogar, ordenar sus juguetes o hacer la cama.

Como docente ve que ordena sus materiales, todo lo acomoda, se dirige de buena forma con sus compañeros de trabajo

Demostrar una actitud adecuada, también es importante. Cuando realiza las tareas alegremente (o al menos sin refunfuñar o quejarse), usted le está enseñando a su hijo o alumno a hacer lo mismo. Cuando evita hacer las tareas a las apuradas y se siente orgulloso por un trabajo bien hecho, le enseña a su hijo o alumno a hacer también lo mismo.

Prohíba la crítica cruel. Lo que los niños escuchan acerca de sí mismos en boca de otros se convierte fácilmente en lo que ellos sienten de sí mismos. Las palabras crueles ("¡Eres tan vago!") son dañinas y nada motivadoras. Cuando los niños escuchan mensajes negativos acerca de sí mismos, su autoestima resulta dañada. Corrija a los niños con paciencia. Concéntrese en lo que quiere que hagan la próxima vez. Cuando sea necesario, demuéstreles cómo hacerlo.

Enfóquese en las fortalezas. Preste atención a lo que su hijo o alumno hace bien y disfruta. Asegúrese de que su hijo o alumno tenga oportunidades de desarrollar estas fortalezas. Concéntrese más en las fortalezas que en las debilidades si desea ayudar a los niños a sentirse bien con ellos mismos. Esto también mejora su comportamiento.

Permita que los niños ayuden y den. La autoestima crece cuando los niños logran ver que lo que hacen es importante para otros. Los niños pueden ayudar en la casa, hacer un proyecto de servicio en la escuela o hacerle un favor a un hermano. Los actos amables y la ayuda pueden fomentar la autoestima y otros sentimientos positivos.

La autoestima es un concepto móvil que cambia con el paso de la vida del cual somos responsables al llegar a la edad adulta,

Los rótulos limitantes que se imponen en una persona se convierten en etiquetas que impiden al sujeto ser quien realmente es en el momento que lo desee

Se logra la autoestima

La autoestima es la sensación del propio valor y se logra a través:

AUTOPERCEPCION como soy, que hago, que puedo, que no puedo

AUTOACEPTACION: me siento cómodo de ser quien soy

AUTOESTIMA: profundo respeto por mí mismo

Cuanta más información tenga un niño de sí mismo, más posibilidades tendrá de aceptar sus capacidades y limitaciones y estará en condiciones de proporcionarse amistades, circunstancias y hechos que le favorezcan como persona única e irrepetible

Cada persona debe saber que tiene derecho a un crecimiento personal único y exclusivo. El crecimiento no es lineal está formado por movimientos de expansión y construcción que se ausentan por eventos de la vida

## BIBLIOGRAFIA

Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Educación Inicial: Un buen comienzopp30-37

Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Educación Preescolar pp.156-158

Acosta Padrón, R. y Hernández, J. A. (2004). La autoestima en la educación, en: Revista a Límite. 11 (1), pp. 82-95.

Lécuyer, R. (1985). El concepto de sí mismo. España: Oikos-Tau.

Naranjo Pereira, M. L. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo, en: Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación. 7 (3), pp. 7-59.