



25 maneras los padres pueden ...

Fomentar la autoestima de los niños



... y ayudarlos a rendir mejor en la escuela

THE
PARENT
INSTITUTE®

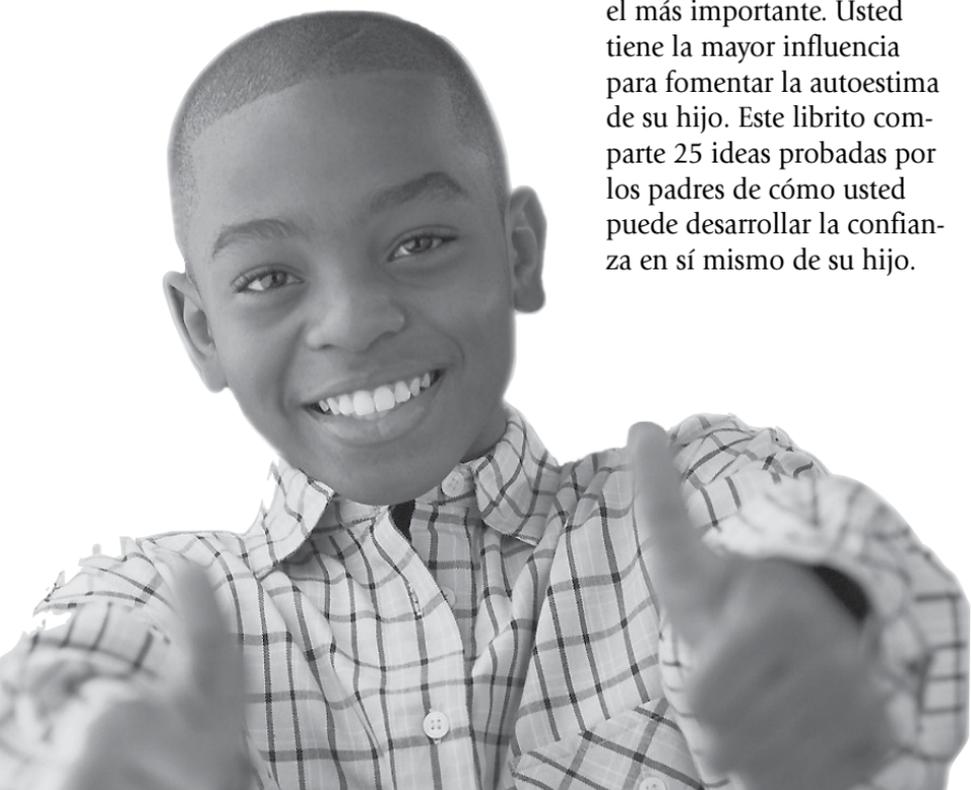
Una serie de folletos para padres

¿Qué es la autoestima? ¿Y por qué es tan importante?

Los educadores dicen que la autoestima es un ingrediente importante en el éxito en la escuela. Los chicos sumamente inteligentes que tienen poca autoconfianza en sí mismos podrían irles mal en la escuela—pero los chicos con inteligencia promedio que creen en sí mismos pueden sobresalir.

Los chicos que tienen una alta confianza en sí mismos están dispuestos a afrontar tareas de aprendizaje difíciles. Están dispuestos a tratar algo nuevo. Y aún cuando no tengan la respuesta correcta la primera vez, pueden seguir tratando hasta que esté correcta.

Como padre, usted es el primer maestro de su hijo y el más importante. Usted tiene la mayor influencia para fomentar la autoestima de su hijo. Este librito comparte 25 ideas probadas por los padres de cómo usted puede desarrollar la confianza en sí mismo de su hijo.



1 Enséñele a su hijo destrezas diferentes. Una de las formas más importantes para que los chicos desarrollen autoconfianza es sintiéndose competentes y capaces. Cada vez que le enseña una destreza nueva a su hijo—ya sea que trate de atarse sus zapatos o de andar en bicicleta—le está ayudando a desarrollar la confianza en sí mismo. Cuando los niños dicen, “no puedo,” algunas veces quieren decir, “no sé cómo.” Ayude a su hijo, mostrándole cada paso para una tarea nueva. Hágalo que practique ese paso hasta que lo aprenda, después continúe con el paso siguiente.



2 Tenga altas expectativas de su hijo. Lo que usted espera de su hijo también ayuda a definir su autoconfianza. Si usted cree que a su hijo le puede ir bien en la escuela, seguramente él también pensará lo mismo. Por otra parte, algunos padres pueden esperar demasiado de sus hijos. Si usted espera que cada deber de la escuela sea perfecto, o le exige a su hijo que se convierta en una estrella en atletismo, podría dañar la autoestima de su hijo.



3 Sea claro en los mensajes que le mande a su hijo. Asegúrese que sus expectativas no sean demasiado altas:

- Evite **criticar** a su hijo cuando lo vea en un evento de atletismo, o algún otro evento. Dígale lo orgulloso que se siente de ver que se esfuerza en dar su máximo.



- Fíjese en lo que contestó bien cuando su hijo traiga a la casa una tarea. Luego ayúdelo a entender lo que contestó incorrectamente.
- Déle las **gracias** cuando su hijo le ayude con las tareas domésticas. Hable de lo que hizo especialmente bien antes de hablar de lo que podría mejorar.

4 Deje que su hijo oiga por casualidad un cumplido. Créalo o no, los chicos a veces tienen problemas para “oír” un cumplido que se les diga directamente. Pero cuando oyen hablar sobre el buen trabajo hicieron al limpiar su habitación, o como han mejorado en ortografía, entonces creen lo que están oyendo. Y eso los hará trabajar aún más arduamente.

Un secreto que algunos padres han descubierto es de planear momentos en que sus chicos pueden “accidentalmente” oír algo agradable.



5 Tome un consejo de Tomás Edison, quien tuvo miles de experimentos fallidos cuando estaba tratando de inventar la bombilla de luz. Sin embargo, Edison decía que con cada fracaso había aprendido que algo no funcionaba—así que estaba a un paso más cerca de encontrar algo que sí funcionaría.

Esa predisposición mental se puede encontrar en la mayoría de la gente exitosa. Parece que no entienden la palabra *fracaso*. Podrían hablar sobre un *tropezido*, un *problema* o un *obstáculo*. Pero incluso cuando algo no resulta como ellos lo planearon, tratan de aprender de la experiencia.

Usted puede enseñar a su hijo a tener una “predisposición mental hacia el éxito.” Cuando su hijo no tiene éxito, trate de encontrar algo que pueda aprender de sus errores. Podría preguntar, “¿Qué harías diferente la próxima vez?”

Y asegúrese de hacerle saber a su hijo que está orgulloso de sus esfuerzos. Podría decir, “Yo creo que tienes éxito porque lo intentaste para el equipo (o el juego).”

6 Recuerde estas palabras sabias de Stacia Tauscher: “Nos preocupamos de lo que se convertirá un niño en el mañana, sin embargo olvidamos que es una persona hoy.”



7 Haga un álbum de logros. Esto es una estupenda manera de registrar los logros de su hijo. Necesitará un cuaderno de hojas perforadas de tres aros y mucho papel. Aparte algo de tiempo para trabajar con su hijo y preparar el álbum de recortes.

Haga que su hijo dibuje o recorte cuadros de revistas o periódicos para ilustrar cada artículo. También podría incluir cosas que haya escrito. Calcomanías o estrellas doradas dan un toque especial.

Haga que su hijo elija sus propias categorías para el álbum de recortes. Aquí tiene algunas ideas para comenzar:

- **Cosas que he aprendido en la escuela** (palabras que sé deletrear, problemas de matemática que puedo resolver, historias que he escrito).
- **Cómo ayudo** (cosas que hago por la casa, cosas que hago en otro lado).
- **Destrezas artísticas** (mis dibujos favoritos, canciones que sé cantar).

Otros títulos podrían ser:

- **Lugares** que he visitado.
- **Libros** que he leído.
- **Cosas** que me hacen sentir orgullo.

Ayude a su hijo a pensar en otras categorías que se enfoquen en lo que haya logrado. Continúe agregando al cuaderno a medida que su hijo tenga más éxitos para compartir.



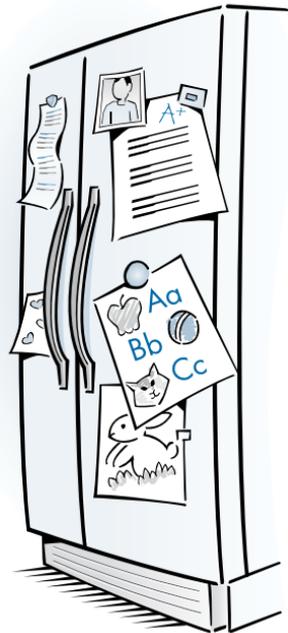
8 Lea *La pequeña locomotora que sí pudo* con su niño. Después platique sobre cosas que pueden lograr si es que siguen repitiendo, “yo creo que puedo, yo creo que puedo, yo creo que puedo.”



9 Disponga de un lugar regular para exhibir el mejor trabajo de su hijo. (La puerta del refrigerador se hizo justo para esto.) Haga que su hijo elija un trabajo de la escuela, un dibujo o una foto que muestre algún logro reciente. Cambie la exhibición frecuentemente.

10 Ayude a su hijo a hacer algo por otra persona. Que ayude a limpiar un parque cercano. Que barra la calzada de un vecino de edad avanzada. Que junte comida para la gente sin hogar. Al dar de sí mismo, su hijo puede sentir un sentimiento real de realización.

11 Déle más responsabilidades—y más libertad—a medida que su hijo crezca. Ambas son importantes para la autoconfianza. Por lo menos una vez por año, vuelva a revisar las reglas que fijó para su hijo. Y algunas veces, pregúntele, “¿Qué piensas?” (Podría sorprenderse con la respuesta.)



12 Enseñe a su hijo a fijarse metas. Aquí tiene un proceso de cinco pasos que sirve:

1. **Identifique una meta desafiante**—pero que se pueda alcanzar—al comienzo de la semana. Algunas ideas: llegar a la parada de ómnibus a tiempo cada día; tener un 90% de exactitud en una prueba de ortografía.



2. **Escriba la meta en un pedazo de papel.** Colóquelo en el refrigerador o en el tablero de noticias.

3. **Platique sobre cómo alcanzar la meta.** Divídala en pasos menores. Por ejemplo, "Podrías tener listo tu almuerzo en la noche. Adelanta tu alarma 15 minutos. Entonces déjate cinco minutos extra para caminar a la parada del ómnibus."



4. **Pregunte cómo andan las cosas a medida que avanza la semana.** Si surgen problemas, hable sobre posibles soluciones. Si su hijo se queda atrás en los estudios de ortografía, por ejemplo, podría apartar diez minutos para repaso.

5. **Al final de la semana, ayude a su hijo a evaluar cómo le fue.** ¿Alcanzó su meta? ¿Por qué o por qué no?



Lo más importante, elogie a su hijo por



tratar. Luego, fije una nueva meta para la semana próxima. Recuerde—cada vez que su hijo logra una meta con éxito, él está desarrollando su autoconfianza para ayudarlo a alcanzar la próxima.

13 Fomente las habilidades únicas de su hijo. Cada chico tiene algo que lo hace especial. Construya sobre esas fortalezas. Un niño que cree que es un buen atleta, o un buen músico, tiene menos miedo de tratar de aprender un idioma nuevo, por ejemplo. Su comportamiento también le puede mostrar a su hijo que usted



aprecia sus intereses. Si su hijo está preocupado por el medio ambiente, usted podría hacer un esfuerzo en familia para reciclar. Si su hijo ama los deportes, podría apartar tiempo cada semana para ver un partido juntos.

14 Demuéstrele a su hijo que lo quiere y lo acepta tal como es. Comparar a los hijos les hiere el amor propio. Si usted tiene más de un niño, trate de no decir cosas como, “Las notas de tu hermano siempre fueron ‘A’. ¿Por qué las tuyas no?” En vez de eso, ayude a cada niño a encontrar—y a sentirse bien—sobre su propia fortaleza.

15 Reconozca el esfuerzo especial con una recompensa especial. Para recompensar a su hija por una tarjeta de calificaciones sobresaliente, una madre hizo que su hija fuera “Reina por un día.” Ella colocó un aviso en la puerta del frente de manera que todos los amigos de su hija lo pudieran ver. Por ese día, ella trató a su hija como un miembro de la familia real.



16 Muéstrele a su hijo cuanto lo quiere todos los días. Aquí tiene 10 formas para decir "Te quiero":

1. **Inclúyalo en las conversaciones** cuando usted y su hijo estén con otros adultos.
2. **Ayúdelo a arreglarlo** si su chico rompe algo, ayúdelo a arreglarlo.
3. **Tómese tiempo para mirarlo** cuando su hijo dice, "Mírame."
4. **Trátelo como la invitación más maravillosa** que haya recibido en todo el día cuando su chico diga, "Léeme una historia."
5. **Diga, "Te quiero"** tantas veces como pueda. Asegúrese que lo diga justo antes que su hijo se vaya a la escuela y antes de apagar la luz al acostarse.
6. **Tome un pasatiempo o deporte nuevo con su hijo.** Pasen tiempo aprendiéndolo juntos.



7. **Déle un abrazo a su hijo.**
8. **Escriba notas y colóquelas** en la caja del almuerzo del niño.
9. **Lleve a su hijo a tomar un helado o a comprar una golosina especial** "nada más que porque eres un chico estupendo."
10. **Aparte algo de tiempo para platicar con su hijo** cada día. Durante ese tiempo, no mire televisión, ni lave los platos, ni pague las cuentas. Solo esté ahí.

17 **Enfatice lo positivo.** Los padres de hijos con alta autoestima hacen más que sencillamente recompensar los logros de los hijos. Ellos no ignoran el comportamiento que no está al nivel de sus expectativas, pero no obstante se mantienen concentrados en lo positivo.

18 **Siempre mantenga dos fotos al lado de la cama de su hijo:** una foto de él rodeado por la familia y otra foto en la que esté haciendo algo que le gusta. La primera foto le recordará a su hijo que lo quieren. La segunda, de que es capaz. Cambie frecuentemente las fotos y vea como se desarrolla su autoestima.



19 **Tenga cuidado de no ser un “padre exagerado.”** Algunos padres hacen un esfuerzo tal para ayudar a sus hijos para tener éxito que no dejan que sus chicos aprendan solos. Ya sea que los chicos estén haciendo la tarea, aprendiendo un deporte, o haciendo sus camas, estos padres se apresuran en ayudar. Estos padres creen que están ayudando. Pero el mensaje que realmente están enviando es, “No eres capaz de hacer esto solo. Yo debo ayudarte o vas a fracasar.” Si esto lo describe a usted, trate de tomar una actitud de “manos afuera” por un tiempo. Deje que sus hijos traten—y que fracasen—y vuelvan a tratar.

20 **Ayude a su hijo a desarrollar orgullo familiar.** Cuénteles acerca de todos los parientes en el árbol familiar que recuerde. Hablen acerca de donde vienen sus ancestros. Lean libros acerca su herencia. Hablen acerca de las personas famosas quienes comparten el mismo trasfondo. Después de esto fijense la meta de aprender algo de una cultura diferente. Ayude a su hijo a sentirse orgulloso de su familia.



21 No use palabras hirientes. “Los palos y las piedras me rompen los huesos, pero las palabras nunca pueden herirme,” dice una rima para chicos. Desgraciadamente, en relación a la autotestima, la rima simplemente no es cierta. Las palabras que usted usa como padre pueden desarrollar la autoestima un chico—o destruirla.

Estas expresiones que pueden *herir* la autoestima:

- Normalmente cometes errores, así que ten cuidado.
- Dudo que puedas hacerlo.
- Puedes hacerlo mejor.
- Es un buen trabajo, pero las esquinas no están parejas.
- Es mejor que consigas ayuda.
- Si no lo puedes hacer bien, no lo hagas.
- Eso parece muy difícil para que tú lo intentes.



En lugar de ello, utilice palabras que *desarrollen* la autoestima:

- Conociéndote, estoy segura que te va a ir bien.
- Puedes hacerlo si tratas.
 - Tengo fe en ti.
 - Estás tratando lo más que puedes, y tu trabajo dará fruto.
 - Veo que pones mucho esfuerzo en ello.
 - Tú puedes resolverlo.
 - Buen intento. No te preocupes por el error.



22 **Fomente la autodisciplina.** Esto le enseñará a su hijo a responsabilizarse por su propio aprendizaje. Haga lo siguiente:

- **Haga cumplir las reglas sobre la tarea, la hora de ir a dormir, el tiempo en familia, las comidas, guardar los juguetes al final del día, etc.**
- **Establezca rutinas ordenadas en la casa.** Hágalas saber a su hijo claramente qué se espera de él. Dependá cada vez menos de la disciplina paterna y más en la disciplina *propia*.
- **Espere que su hijo tome algunas responsabilidades** en la casa. Para los niños chicos, las responsabilidades podrían ser guardar los juguetes y alimentar a los animales domésticos. De los chicos mayores se puede esperar que pongan la mesa, ayuden con los platos, e inclusive que laven ocasionalmente un lote de ropa sucia.

23 **Ayude a su hijo a que aprenda las destrezas que necesita** para trabajar con otros. Déle amplias oportunidades para jugar con otros chicos. Muéstrole a su hijo como resolver conflictos. Asegúrese que tenga las palabras para expresar sus emociones. (Un niño que pueda decir, “me haces enojar cuando haces eso,” tendrá menos ganas de golpear a alguien—o de llamarlo “baboso.”) A medida que crecen los chicos, sus relaciones con sus amigos se convierten en una parte importante de la confianza en sí mismos.



24 Haga que su hogar sea de “igual oportunidad.” Al final de la escuela primaria, muchos de los niños y niñas adoptan los papeles masculinos y femeninos tradicionales.

El amor propio de su hijo florecerá si lo ayuda a desarrollar sus propios talentos e intereses. Así que no deje que su niña abandone la matemática—haga un esfuerzo especial para animarla. Y si su hijo está más interesado en pintar un cuadro que en patear una pelota, dígame que se siente orgulloso de sus realizaciones.

25 Identifique un comportamiento positivo que vea en su hijo. Por ejemplo, cuando su hijo hace la tarea sin que lo regañen, diga, “Estás siendo responsable.” Cuando su hijo haya limpiado su habitación tómese un minuto para decir, “Me estás ayudando mucho.” Cuando un chico ofrece compartir un juguete, diga “Qué generoso eres.”

Cuando su niño oye estos mensajes positivos una y otra vez (y cuando se compara a su propio comportamiento), comienza a pensar sobre sí mismo como una persona responsable, que ayuda y que es generosa—y actúa en formas que reforzarán la imagen que tiene de sí mismo.





Según los expertos, el secreto para fomentar la autoestima es muy simple. Asegúrese que los elogios que se den son *merecidos*. Los niños saben muy bien cuando han hecho algo muy bien o han tratado de hacer lo mejor, ese es el momento cuando los elogios son importantes. Su niño se beneficiará del elogio merecido y aprenderá del mismo.

Copyright © 2020 The Parent Institute®, a division of PaperClip Media, Inc.
www.parent-institute.com

Fotos: Corbis: *portada interior*

Getty Images: *portada, páginas 11 y 13*

iStockphoto: *páginas 1, 2, 3, 4, 8 y 9*

Jupiter Images: *página 5*

Diseño gráfico e ilustraciones: Joe Mignella, Maher & Mignella, Cherry Hill, NJ.

Editora Responsable: Doris McLaughlin. Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Escritora: Kristen J. Amundson. Redactora Principal: Erika Beasley.

Equipo de Redacción: Rebecca Miyares y Alison McLean. Gerente de Producción: Sara Amon.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola. Gerente de Comercio: Cynthia Lees.

Gerente de Servicio al Cliente: Peggy Costello. Gerente de Distribución: Marc Sasseville.