



Decálogo para padres

Cómo mejorar la autoestima de nuestros hijos

LAURA COUTO GONZÁLEZ. PSICÓLOGA.

Carecer de autoestima puede resultar un serio obstáculo para alcanzar el éxito en las tareas y en las relaciones sociales. Como padres, no podemos controlar la imagen que nuestros hijos construyen, día a día, de sí mismos. Sin embargo, al nacer, los niños son como una pizarra en blanco, y esto nos otorga la gran oportunidad de poder escribir en ella muchas cosas positivas, que, seguramente, quedarán grabadas para siempre en su conducta.

- 1 Amor incondicional.** Nuestros hijos deben percibir en todo momento que el amor que sentimos por ellos es mayor que cualquier mal comportamiento que hayan tenido.
- 2 Reprochar la conducta.** Hay que tener cuidado con las expresiones que usamos a la hora de regañarles. Es preciso evitar las expresiones inculpatorias, como: «Qué mal eres», y centrarse en reprochar la conducta: «Eso que has hecho no está bien».
- 3 Firmeza y cordialidad.** Firmeza y cordialidad no son términos incompatibles. Hay que ser comprensivos y prestar apoyo emocional, pero sin olvidarnos de marcar unos límites, que siempre han de ser razonables y de los que debemos asegurarnos que nuestros hijos son conocedores.
- 4 Cuidar nuestras palabras.** La autoestima de un niño depende, en gran medida, de lo que oye y, especialmente, de lo que le decimos directamente. Debemos tener cuidado con los mensajes repetitivos, porque, al final, con la repetición de mensajes acaba por hacer propia, por asumir, una valoración.

tener esperanzas y confianza en sus capacidades. Las expectativas deben ser siempre realistas y basadas en la personalidad e intereses del niño. Si las expectativas son bajas, su rendimiento estará por debajo de sus posibilidades; por el contrario, si las expectativas son altas, el niño tendrá una baja autoestima y una alta frustración.

- 7 Ayudarles a sentirse especiales en algo.** Para ello, debemos valorar sus cualidades y estar apoyándoles siempre que algo vaya mal, pero sin coartarles la libertad de que se arriesguen, tomen decisiones y resuelvan sus propios problemas.
- 8 Predicar con el ejemplo.** Nosotros somos el ejemplo que toman nuestros hijos y por ello debemos poner especial atención a nuestras actitudes y comportamientos. Tenemos que escucharles activamente, haciéndoles saber que sus opiniones son importantes, y mantener una coherencia entre nuestro mensaje verbal y el no verbal. Jamás debemos engañarles y es muy importante que cumplamos siempre nuestras promesas.
- 9 Evitar las comparaciones.** Cuando comparamos a dos personas, siempre hay una que sale mal parada. Esta se sentirá inferior y posiblemente humillada. Debemos ser muy claros y directos en el mensaje y –tal y como ya hemos señalado con anterioridad– centrarnos en la conducta y no en la persona.
- 10 Cohesión familiar.** Si planificamos las actividades familiares en conjunto, contando, por supuesto, con la opinión de nuestros hijos, se fortalecerá la cohesión familiar y ellos se sentirán parte importante y valiosa del grupo familiar.
- 11 Y recuerda siempre.** Según un antiguo proverbio chino: «La vida de un niño es como un trozo de papel en el que todos los que pasan dejan una señal».



- 5 La autoestima influye en los estudios.** Bajas calificaciones y comentarios despectivos, al respecto, hacen que el niño elabore un mal autoconcepto que le llevara, por lo general, a no confiar en sus capacidades y a no afrontar las tareas para evitar el fracaso.
- 6 Efecto Pigmalión.** Debemos proyectar en nuestros hijos una adecuada imagen de sí mismos, para ello hay que

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicoaragon.es

¿Todavía no lees? Eso es que no conoces a...

ARNOLD LOBEL, LA IMAGINACIÓN INTERMINABLE

BEGOÑA ORO

¿Sabías que...?

■ Cuentos para dormir ratones, cuentos para acompañar la sopa (o para librarse de acabar convertido en sopa), cuentos tan bonitos que parecen poesías y tan sencillos que parecen trozos de pan, cuentos que nunca pasan de moda... Así son los cuentos que escribió y dibujó Arnold Lobel.

■ Los cuentos de Lobel tienen muy pocas palabras ¡y muy fáciles de entender!, y muchos dibujos; por eso son perfectos para empezar a leer. Pero no creas que son cuentos solo para pequeñajos.

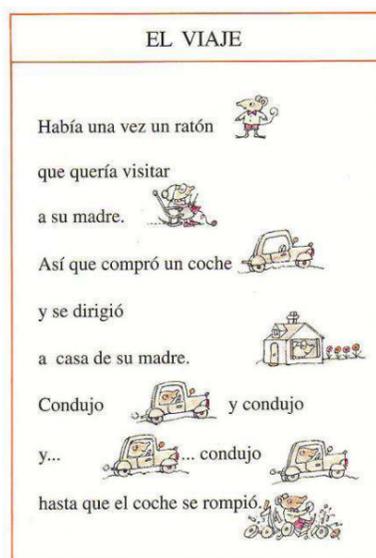
Sus historias las pueden disfrutar desde los que aún no saben leer solos hasta los mayores, pasando por todos los de en medio.

■ La mayoría de los personajes de Lobel son animales. Sin ir más lejos, Sapo y Sepo son... bingo, unos sapos. Pero pocos personajes, ni anfibios ni humanos, han logrado plasmar mejor la amistad. Puedes comprobarlo en libros como 'Sapo y Sepo son amigos', 'Sapo y Sepo, inseparables' o 'Días con Sapo y Sepo'.

■ En la imagen puedes leer el principio de 'El viaje' una de las 'Historias de ratones'. Si quieres saber cómo acaba este accidentado viaje, puedes leerlo en:

www.imaginaria.com.ar/03/4/viaje.htm

Y para descubrir todas las 'Historias de ratones', no dejes de buscar en tu biblioteca o librería favorita el libro, editado por Kalandraka.



Me apetece...

LOS CIENTÍFICOS NOS ACERCAN A SU TRABAJO

MARISANCHO MENJÓN

LA TUMBA DEL ESCRIBA DE LA REINA

■ Esta es una página para futuros egiptólogos: ¿queréis saber cómo era por dentro una de las tumbas del antiguo Egipto? Pues seguid las peripecias del 'Proyecto Djehuty', llevadas a cabo por un grupo de investigadores españoles del CSIC en la antigua Tebas. En el extremo norte de su gran necrópolis se encuentra este llamativo conjunto funerario, de aproximadamente 2.500 años de antigüedad. Con un gran patio de entrada, tres pozos funerarios, varios sancta sanctorum y llena de inscripciones de arriba abajo, estaba destinado al enterramiento de Djehuty y sus familiares. Este personaje fue escriba y supervisor del tesoro de la reina Hatshepsut, y tanto su historia como la de la excavación nos la cuenta Ignacio Forcadell, investigador titular del proyecto, en las visitas virtuales que podéis encontrar aquí: www.excavacionegipto.com/visita



EL LIBRO DEL GRAN AZUL

■ Lo han hecho para nosotros los científicos del Instituto de Ciencias del Mar, uno de los centros de investigación marina más importantes de España, que estudian la vida en las grandes masas de agua, sus condiciones y el impacto que las actividades humanas causan en ellas. Nos cuentan lo importantes que son los océanos para el planeta y para cada uno de nosotros, pues nos proporcionan alimento, oxígeno, energía... Influyen en el clima y son una extraordinaria fuente de biodiversidad. En el libro, que se puede descargar en pdf (www.icm.csic.es/icmdivulga/es/material-didactico.htm), hay buenas explicaciones, juegos, cuentos, enigmas y viajes. Os lo recomendamos. Con él descubriremos, además, cómo desde nuestros hábitos diarios podemos ayudar a cuidar nuestro planeta, el Planeta Azul.



ANIMALES VERTEBRADOS

■ Los investigadores del Museo Nacional de Ciencias Naturales también se afanan por divulgar sus conocimientos y por eso han creado una 'Enciclopedia Virtual de los Vertebrados Españoles'. Aunque su nivel es un poquito alto para niños (excepto para los enamoradísimos de los animales), resulta muy útil para saber cuáles son las especies que habitan en nuestro país, conocer algunas de sus características y sus costumbres, e introducir a los chavales en el trabajo de los naturalistas, para que sepan cómo clasifican a los animales y cómo los estudian. Además, para cuando toquen los consabidos trabajos sobre el lince ibérico o similares, ya sabéis: en esta página (www.vertebradosibericos.org) están los mejores datos y los más fiables.

