

Construyendo autoestima en los niños

Por Bonnie Sherman, Agente de Extensión
Golden Plains Area/Condado de Phillips

Una parte importante del ser padres es la crianza de niños que se sienten bien acerca de sí mismos. Existen estudios que demuestran que los niños con buena autoestima son más felices; tienen más habilidades para resolver problemas y para resistir las presiones de otros para hacer cosas que ellos no quieren. Los niños empiezan a aprender a sentirse bien de ellos mismos a una edad muy temprana. Existen algunas cosas que los padres pueden hacer, cuando los niños son pequeños, para ayudarlos a desarrollar un sentimiento positivo de valor propio.

Cuidado con lo que dice. Los niños son muy sensitivos a las palabras de los padres. Elogie a los niños pequeños no sólo por terminar algún trabajo sino también por tratar de hacerlo. Cuando el niño es pequeño, no es tan importante qué tan bien ha sido realizado el trabajo sino que lo haya tratado y terminado. También, sea específico con sus elogios. Asegúrese que el niño sepa que usted se siente orgulloso y que aprecia lo que el pequeño ha hecho. Usted puede decir algo como, "Has puesto toda tu ropa sucia en la canasta. ¡Excelente trabajo!"

Ayude a los niños a sentirse parte de algo más grande que ellos mismos. El permitirles a los niños que ayuden por la casa es de gran valor para ellos. La edad preescolar es la perfecta para que los niños empiecen a tomar parte en los quehaceres del hogar. Déles la oportunidad de alcanzar el éxito; mantenga los quehaceres simples y apropiados para la edad de los peque-



ños. Empiece con quehaceres sencillos como el poner la ropa sucia en los canastos o el llevar pañales a papá/mamá. Estos son quehaceres perfectos para los niños que quieren ayudar. Añada dificultad a medida que los niños crecen. El hacer estas cosas sencillas en el hogar les ayuda a los niños a sentir que ellos están ayudando a toda la familia. Hágalos sentirse apreciados.

Sea un modelo positivo apoyando su propia autoestima. No sea cruel ni haga comentarios negativos sobre usted mismo/a; su hijo/a podría imitar esta conducta. Dése su tiempo, disfrute de la compañía de sus amigos, escriba sus memorias de agradecimientos o lea un buen libro para mostrarles a los niños que usted se preocupa por sí mismo/a. Usted puede dar tan solo lo que tiene. Si su vaso está solamente medio lleno, eso es todo lo que puede ofrecerles a sus niños.

Ayude a los niños a reconocer y a corregir ideas negativas sobre ellos mismos. La auto-duda puede arraigarse temprano y hacerse una realidad para los niños. Es muy fácil para ellos pensar que si ellos son un fracaso en alguna área, ellos son un fracaso en todo. Ayúdelos a desarrollar sus talentos y habilidades y, si ellos no son muy buenos en algo, elógielos y respételes por tratar; ellos pudieran seguir tratando si disfrutaban de la actividad, está bien.

Sea generoso con su afecto. Los abrazos, besos y palmaditas en la espalda sirven de mucho en el desarrollo de la autoestima de los niños.

Dé y muestre reacciones positivas y reales y quiera incondicionalmente a los niños. Acéptelos por lo que son y sea honesto/a con ellos. Es importante para ellos el saber que pueden creer en todo lo que usted les dice.

Desarrolle en el hogar un ambiente seguro y con buena educación. Los niños que no se sienten seguros en el hogar sufren enormemente de una baja autoestima. Además, obsérvelos cuidadosamente por si ellos muestran alguna forma de abuso tales como problemas en la escuela, problemas con sus compañeros de juego u otros factores que usted crea estén afectando la autoestima de los niños. Enfrente estos problemas rápidamente y sea comprensivo. Y, siempre recuerde tratar a los niños con respeto.

Pase tiempo con su hijo/a. Hable, escuche y demuestre interés por sus amigos, la tarea escolar y juegos.

Desarrolle límites. Los niños necesitan límites para sentirse seguros; por esto, asegúrese de fijar esos límites que los ayuden a mantenerse fuera de peligros tanto físicos como emocionales. Para mantenerlos emocionalmente seguros, fije reglas sobre lo que ellos pueden ver en televisión y, cuando sean mayorcitos, qué sitios de Internet pueden visitar. Estos límites serán puestos a prueba, así que indíqueles a los niños las consecuencias por cruzar dichos límites. Cuando crezcan, los niños podrán determinar las consecuencias que enfrentarán si ellos no se mantienen dentro de los límites fijados.

Recetas simples para los niños y para que ayuden

- Pele un plátano, suméjalo en yogurt. Ruédelo sobre una capa de cereal machacado y congele.
- Emparedados atractivos --- Usando un cortador de galletas, corte piezas de pan y cúbralos con sus aderezos favoritos (de carne, queso, mantequilla de cacahuete, etc.).
- Labios de manzana: Corte una manzana roja y crujiente en 8 rebanadas, "labios", y unte mantequilla de cacahuete o queso crema en las rebanadas y ponga bombones pequeños,

- “dientes”, sobre los labios.
- Hormigas en un tronco: Llene una rama de apio con mantequilla de cacahuete o queso crema. Coloque pasas sobre la mantequilla o queso, como hormigas.
- Espolvoree queso tipo Monterey Jack en una tortilla de maíz; dóblela por la mitad y póngala en el microondas por 20 segundos. Sírvala con salsa.

Niños activos

Por America On the Move

El animar a los niños a ser físicamente activos es una manera excelente de desarrollar una autoestima positiva. Cuando los niños dominan nuevas habilidades físicas, como cuando aprenden a dar volteretas, ellos sentirán que están haciendo algo increíble. Anime a los niños a seguir tratando, aún cuando hayan fracasado las primeras veces. La insistencia apoyará la autoestima cuando ellos finalmente dominen la nueva habilidad. Pídale a los niños que salten cuerda, que salten en un círculo en un pie y luego en el otro, o que hagan rodadas de carro. Pídale a los niños que le indiquen nuevas actividades que quieran aprender. Usted se sorprenderá por la imaginación y creatividad de los pequeños.

Sea un buen ejemplo y participe de la diversión. Al enseñarles a los niños que usted valúa su propia salud y que se siente orgulloso/a de su vida activa, los niños también compartirán de estos buenos valores. Tomen juntos una caminata o monten su bicicleta después de comer. Vayan al parque a disfrutar de un día de campo para luego jugar con una pelota juntos.



Gracias a Live Well Colorado por proveer los recursos necesarios para la tranuccion al espanol de Family Matters

Visite la pagina de Web de Asuntos de Familia
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

For more information, contact the Extension office nearest you, or visit our Web site
www.ext.colostate.edu

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extension son accesibles sin discriminacion.



Marzo de 2009

Construyendo autoestima en los niños

Recetas simples para los niños y para que ayuden

Niños activos



Universidad del Estado del Estado de Colorado, Departamento de Agricultura de los EE, UU., y condados de la Region Norte.