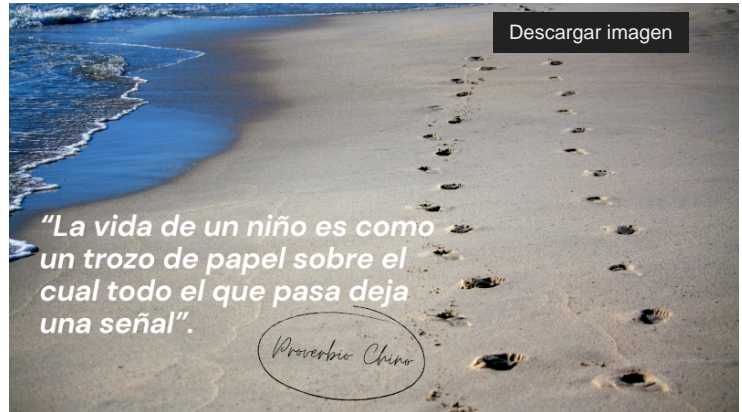


Importancia de la autoestima

Aprender a **aceptarnos y valorarnos** es un proceso que comienza en el mismo instante que nacemos. La socialización, educación y afectividad tiene sus cimientos en el ámbito familiar, donde la calidez, apoyo emocional y la implantación de rutinas, normas y límites son sus elementos fundamentales. La autoestima surge de la sensación de satisfacción que experimenta el niño/a cuando tiene un apego seguro, se sabe singular (especial y diferente), eficaz y útil, y además posee pautas y modelos familiares adecuados.



AUTOCONCEPTO: Cómo nos describimos a nosotros mismos.

AUTOESTIMA: Cómo nos valoramos, como nos sentimos.

¿Cómo se desarrolla?

- La Autoestima se aprende, no se hereda.
- Comienza en el momento que nacemos.
- Padres y madres son los espejos en los que el niño/a se mira.
- A partir de los 6 años empiezan a ser importantes los reflejos de los demás.
- Filtros: Expectativas (“gafas con que miramos a nuestros hijos”).
- Se requiere:
 - Aceptación.
 - Experiencias positivas.
 - Experimentar.

¿Cómo fomentarla?

- Expectativas realistas.
- Reforzar lo positivo.
- Aceptándolo/a tal como es.
- No adoctrinar, etiquetar o comparar.
- Ser modelos adecuados para nuestros hijos.
- Ayudarle a tolerar frustraciones.
- Valorar sus opiniones.
- Mejorar su imagen corporal.
- Establecer una comunicación fluida.
- Ayudándole a proponerse metas.
- Evitar la sobreprotección y el autoritarismo como estilos educativos.
- Interesarse por su vida escolar y social.
- Fomentar su autonomía.
- Ayudar a gestionar sus emociones.
- Respeto – Afecto.

Autoestima negativa

Está en la base de los trastornos afectivos infantiles. Es fundamental que estemos atentos a los cambios de comportamiento de nuestros hijos e hijas.

- Síntomas:
 - Tendencia a la compensación.
 - Timidez patológica.
 - Inseguridad.
 - Miedo al fracaso.
 - Dilación: posponer las tareas para más tarde.
 - Pesimismo.
 - Aislamiento.
 - Perfeccionismo.
 - Dependencia.
 - Dificultar o Incapacidad para disfrutar.