

Para lograr que tengan una visión positiva de sí mismos como estudiantes, se hace necesario:

- Deben comunicar de manera acertada lo que esperan de cada uno de sus niños/as en relación al proceso de aprendizaje.
- Crear un clima que fomente el aprendizaje, el cual debe ser positivo y confiable, logrando se sientan bien consigo mismos y los demás al momento de aprender.
- Reforzar positivamente los esfuerzos y logros.
- Ayudar, no castigar ni ridiculizar.

Colegio Pumahue Chicauma
Equipo Psicoeducativo



COGNITA

¿Cómo potenciamos una autoestima positiva en nuestros hijos?





Cómo propone Neva Millicic *"la autoestima incluye el sentimiento del propio valer, de ser querido y apreciado por uno mismo y por los demás"*.

Ahora seguramente se preguntarán, ¿cómo sé si mi hijo/a posee una autoestima negativa? Para averiguarlo debemos observar las siguientes conductas:

- Comentarios descalificadores de sí mismo e incapacidad de encontrar aspectos positivos en su persona.
- Dificultad para aceptar elogios.
- Miedo constante a fracasar, lo que se traduce en no emprender de nuevas situaciones.
- Rechazo al contacto social, debido al miedo de no agradar.

" El termino autoestima ha estado en boga los últimos años, pero ¿sabemos lo que significa? ¿sabemos a qué se refiere? "

Para contrarrestar esta autoestima negativa se hace necesario que los padres tengan en cuenta diferentes conductas que pueden contribuir a un desarrollo adecuado.

En primer lugar debemos hacer sentir querido y atendido a nuestro hijo/a, escuchando sus necesidades, preocupaciones y opiniones. En lo anterior se comete el grave error de desmerecer las opiniones de un niño/a, esto puede dejar una grave herida en la autoestima, ya que se sentirá indigno de ser considerado por el resto, ya que las cosas de los niños por muy simples que sean a los ojos de los adultos, para ellos tiene real importancia.

Para no caer en lo anterior debemos hacerlos sentir aceptado, tanto por el núcleo familiar cercano, como por el resto de las personas y sus pares.

Basado en Libro: Hijos Con Autoestima Positiva. Neva Millicie M. (Autor), Soledad Lopez De Lerida M. (Autor)

Otro aspecto fundamental es que el niño/a se sienta seguro y en confianza para poder plantear sus pensamientos.

No debemos olvidar que los niños/as deben sentirse que son capaces de lograr las tareas que se proponen, para esto los padres deben graduar las exigencias y ayudarlos a enfrentar los posibles fracasos, siempre teniendo en mente que la meta final es aprender y que siempre seamos modelos positivos frente a ellos.

Teniendo en cuenta las acciones que contribuyen a una autoestima positiva, se hace necesario distinguirlo con el autoconcepto. Éste refleja una **percepción** que tenemos sobre nosotros mismos.

Dentro de él existe el autoconcepto académico, que es la percepción que el niño/a tiene como estudiante, lo que influye en el rendimiento, ya que, si el alumno confía en sus aptitudes, se esforzara por conseguir buenos resultados y viceversa.

