




# IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA EN NIÑOS Y JÓVENES ¿CÓMO FORTALECERLA EN CUARENTENA?



La autoestima es el conjunto de percepciones, imágenes, pensamientos, juicios y afectos sobre nosotros mismos. Es lo que yo pienso y siento sobre mí.

✓ La autoestima es esencial en el desarrollo personal, social y escolar, ya que proporciona confianza y seguridad en las personas.



✓ De este modo, construimos lo que somos, nuestra felicidad y nuestra salud mental.



✓ Esto influye directamente en las relaciones sociales, el aprendizaje, el rendimiento, el autocontrol y la tranquilidad.

*La autoestima es un elemento primordial nutrido de las experiencias que vamos incluyendo en nuestra vida, así como de opiniones y experiencias que los demás vierten sobre nosotros, en cualquier etapa de nuestra vida, formando así un pilar fundamental para nuestro desarrollo emocional y personal.*



❑ La persona con autoestima alta: Se acepta, ama la vida, se siente feliz, reconoce y expresa lo bueno de los demás, es responsable, tiene dominio de sí mismo, comete errores, aprende de ellos y los corrige.

❑ De los padres depende convertir el confinamiento en un recuerdo agradable para los hijos, y la cuarentena en un momento excepcional donde la familia se mantuvo más unida que nunca. Pasar tiempo con los niños y rodearles de **afecto y cariño** son las claves para atravesar esta situación de la mejor manera posible. En estos momentos de pandemia del coronavirus Covid-19, una de las tareas de los padres es fomentar la autoestima en sus hijos, porque de ello dependerá la forma en que se conduzcan por la vida, del éxito en sus estudios, la calidad del proyecto de su trabajo, o la formación de su futura familia.

## Darles seguridad a los hijos mejora su autoestima

### 1. Controlar la información que reciben:

Es necesario protegerles de aquella información que puedan no entender o malinterpretar.

La información que les llegue debe ser desde un modo adecuado y adaptado a su edad.

### 2. Comunicarse con ellos:

Crear un espacio donde se pueda hablar y se puedan expresar emociones, dentro de un entorno de calma.

### 3. Enseñar a Colaborar:

Pedir ayuda para que cada uno en su edad puede sentirse útil colaborando para que el sistema familiar siga funcionando.

4. Crear rutinas flexibles, pero manteniendo normas.

5. Fomentar su autonomía y el logro de tareas o pequeñas metas.

6. Adaptarse a los hijos y a sus necesidades.

## ***Ideas para reforzar la autoestima de los hijos***

1. Hazlos sentir felices y valorados, queriéndolos y aceptándolos tal como son. Diciéndoles que los quieres.
2. Hazlos sentir competentes y capaces, alentándolos a que se propongan logros y los cumplan. Felicitándolos permanentemente.
3. Promueve la independencia, dándole tareas claras diarias.
4. Enséñales y conversa con ellos de como funciona la realidad de la vida, con dificultades, alegrías y tristezas. Hablando sobre las fortalezas y debilidades que cada uno tiene.

5. Enséñales habilidades sociales, a relacionarse de manera respetuosa pero asertiva, decir lo que piensa y siente siendo hábil comunicándose y en solucionar problemas o dificultades.

6. Trabaja el aspecto cognitivo de la autoestima, cambiando los pensamientos negativos por pensamientos positivos, esto influye en que los resultados sean positivos.

7. Enséñale habilidades que pueden repercutir en su competencia académica, demostrándole la importancia de aprender y los procesos académicos, enséñales técnicas de estudio, gestión del tiempo, etc.

*La autoestima tiene que ver con un proceso interno que hace cada persona en relación a sus experiencias, nuestro papel como adultos es generar las condiciones para que el niño o joven pueda construir una buena autoestima a lo largo de su vida.*

*Departamento Psicoeducativo*

