

Autoestima en los Niños: Usted Es la Clave



Se ha sabido durante más de 100 años que la vida emocional de un niño influye fuertemente en sus relaciones interpersonales, comportamiento, y aprendizaje. La reciente investigación subraya la importancia de los primeros años de infancia como un período críticamente importante para el desarrollo de la futura salud mental y autoestima. Los niños con un sentido sano de la autoestima sienten que los adultos importantes en sus vidas los aman, los aceptan, y harían cualquier cosa para asegurar su seguridad y bienestar. La baja autoestima (sentirse no deseado, no amado, y no aceptado) a menudo puede conducir a dificultades en el aprendizaje, problemas disciplinarios, y a la depresión. A continuación hay algunos elementos esenciales que los niños necesitan para un sano desarrollo emocional.

Compromiso

Cada niño necesita de al menos un adulto confiable y sensible que este relacionado y disponible a ellos a largo plazo. Sin este, los niños con poca probabilidad aprenderán a confiar, o sufrirán la angustia de la confianza rota. Esto crea un daño permanente en su capacidad de desarrollar relaciones productivas, posiblemente incluso relaciones con profesionales en el cuidado de los niños y profesores. Además, un niño que carece de un adulto con el cual contar y que lo consuele no se siente adorable.. Como nunca ha experimentado y ha absorbido la compasión, no tiene compasión alguna para dar. Un adulto cariñoso y humanitario puede a veces ser el punto de equilibrio entre un niño que aprende y un niño que aprende a tener errores.

Comunicación

La comunicación es el vehículo para el desarrollo intelectual, intercambiando la información, compartiendo sentimientos, y desarrollando fuertes

obligaciones emocionales. Un miembro de la familia o un padre que charla favorablemente con un niño sobre muchas de las cosas que él está realizando, pensamientos, y sentimientos, ayudan a realzar el desarrollo del lenguaje del niño, y lo ayudara a construir la confianza en su independencia.

Limites

Los límites razonables y razonablemente consecuentes ayudan a un niño a sentirse seguro, como una persona buena y agradable. Por lo general, un niño no se esforzará por encontrar los estándares puestos por adultos, no contendrá sus impulsos urgentes, y no se molestará en hacer un esfuerzo suplementario, a menos que aquellos estándares sean alcanzables para su etapa del desarrollo, ellos entienden los límites, y le agradan y respetan a los adultos.

Apreciación

El sentido de un niño de la auto-valoración con mayor probabilidad se hará más profundo cuando los adultos responden a los intereses del niño y esfuerzos con apreciación en vez de solo elogiarlos. La alabanza excesiva o la adulación pueden levantar dudas en los niños, y muchos despedirán a un adulto que exagera en la alabanza como a uno que no es muy creíble.

Estrategias de Adaptación

Usted puede ayudar a un niño a desarrollar y mantener una sana autoestima ayudándole a enfrentarse a las situaciones difíciles. Las estrategias de adaptación incluyen compartir, manejar la cólera, resolver el conflicto, y tratar con la tensión. Durante tiempos de desilusión o crisis, la autoestima debilitada de un niño puede ser reforzada si usted lo deja saber que su amor y apoyo permanecen sin alteración alguna. Cuando la crisis ha pasado, usted puede ayudar al niño a reflexionar sobre lo que se equivocó. La próxima vez que una crisis ocurra, el puede usar el conocimiento ganado de cómo vencer dificultades pasadas.

Modelando al niño

Esencial para el aprendizaje social, los modelos a imitar positivos, competentes, y eficaces enseñan a los niños sobre la importancia de hacerse individuos productivos y humanitarios.

Esto lleva tiempo nutrir a los niños. Ellos requieren mucho tiempo con los seres queridos y con otros que disfrutan de ellos. Los padres, los profesionales de cuidado de los niños, y los profesores pueden desempeñar un papel importante

en el refuerzo de la autoestima de los niños tratándolos respetuosamente, tomando sus puntos de vista y opiniones en serio, y expresándoles su apreciación.