

NIÑXS SEGUROS DE SÍ MISMOS

Para que los niños y niñas comiencen a cultivar en ellos la aceptación, fortalecer su autoestima, confianza y seguridad, podemos recurrir a las siguientes estrategias:



ELOGIAR

Si le remarcamos las cosas positivas, el niño(a) tendrá la sensación de haber logrado algo y su autoestima se fortalecerá. Habitualmente, debemos recordar decir a nuestros hijos cuan afortunados y orgullosos somos de ser sus padres. Utilizar un lenguaje positivo.



EVITAR LAS ETIQUETAS

Las etiquetas negativas se vuelven creencias limitadoras, perdurables en el niño(a) cuando se hace adulto. Estas etiquetas se pueden transmitir de muchas maneras, seriamente, como broma o burla, desde el cariño, pero todas ellas producen malestar.



ESCUCHA Y COMUNICACIÓN ACTIVA

Estar atentos y escuchar a nuestros niños(as), mirarlos, comprender y validar. Para aprender a manejar las emociones y resolverlas, tenemos que aceptar que existen y están para algo. Por lo tanto, debemos ayudarlos a gestionar su emociones y expresar lo que sienten. Podemos recurrir a actividades como escribir, dibujar, contar un cuento, interpretar, etc.



RECONOCIMIENTO

Validar el esfuerzo y luego marcarles que para conseguirlo hay que persistir, aceptando los malos momentos y las frustraciones. Debemos alentarlos y apoyarlos en el camino y no sólo valorar el logro alcanzado.



CRITICAR LA ACCIÓN, NO A LA PERSONA

Reconocer su potencial en lugar de señalarles constantemente sus errores. Esto no quiere decir que no lo hagamos, pero siempre desde una perspectiva de oportunidad para crecer.



DETECTAR Y CORREGIR SUS CREENCIAS LIMITANTES

El pensamiento racional de los niños pasa por distintas etapas de maduración, y esto implica que no siempre sigan una coherencia lógica. En ocasiones, pueden estar desarrollando ciertos pensamientos erróneos sobre ellos mismos, que puede afectar negativamente a su autoestima. Debemos ayudar a nuestros hijos a mirarse a sí mismos con objetividad, para que puedan conformar un autoconcepto realista y positivo.



SER UN MODELO POSITIVO Y CERCANO

Si no nos aceptamos nosotros mismos como adultos, somos exigentes con nosotros mismos, somos pesimista o poco realistas sobre nuestras capacidades y limitaciones, el niño(a) puede terminar siendo el reflejo de nosotros. Cuidar la propia valoración de sí mismo es el mejor modelo que tendrá nuestro hijo(a) para seguir.



REFORZAR AUTONOMÍA

Dejar que asuma responsabilidades acorde a su edad. Darle responsabilidades alcanzables les ayuda a crecer y madurar, se sienten capaces y sienten que confían en él. Fijar una meta inalcanzable tiene un efecto negativo.



ESTABLECER LÍMITES

Los límites tienen que ser claros y concisos, se deben respetar, aunque hay que ser flexibles, el límite debe mantenerse, por ejemplo si decimos que a una determinada hora se acuesta, hacerlo un día sí y otro no, no es lo adecuado.



JUGAR, REÍR, Y DISFRUTAR

En la mayoría de casos, los niños(as) inseguros son niños(as) rígidos en sus comportamientos, no se dejan llevar por miedo al ridículo o a las críticas, así que es importante que aprendan a disfrutar jugando, riendo o bailando en compañía de otros niños o adultos.

