

La importancia de favorecer la autoestima del niño

juega un papel importante en el desarrollo de la identidad del niño, porque refuerza la confianza en nosotros mismos. Es un componente importante para tener una vida exitosa y feliz, ya que nos permite: adaptarnos a los eventos adversos, valorarnos como individuos dentro de una sociedad, favorece el sentido de pertenencia, nos ayuda sentirnos capaces de realizar contribuciones positivas en nuestra familia, comunidad o en nuestra sociedad. El desarrollo de la autoestima inicia en el hogar en los primeros años de vida, periodo fundamental y vulnerable para el desarrollo de la misma.

Los pediatras debemos orientar a los padres a que son ellos los principales responsables del desarrollo de la identidad psicológica sana de sus hijos y deben favorecer el desarrollo de una autoestima favorable y positiva, contribuyendo con experiencias enriquecedoras durante su infancia. Los padres no deben tener temor en reconocer sus errores frente a sus hijos y deben hablar de sus emociones, preocupaciones y temores porque le permite al niño comprender que todos los seres humanos tenemos puntos fuertes y débiles, que es parte de nuestra humanidad. No somos perfectos.

A continuación, una lista de sugerencias que pueden contribuir al desarrollo de una autoestima favorable:

1. Demuestre su amor incondicional y sea cariñoso con ellos: cuando tenga que disciplinarlo, aclare que no está de acuerdo con su comportamiento y no con ellos como personas.
2. Hable de los aspectos positivos y puntos fuertes de sus hijos con otras personas frente a ellos.
3. Evite las comparaciones con los hermanos y otros niños.



4. Muestra hábitos y costumbres positivas: en los primeros años de vida el aprendizaje es principalmente vicario, es decir aprendemos de lo que vemos en nuestro entorno. Por tanto como adultos debemos cultivar costumbres positivas que deseamos inculcar en nuestros hijos: la lectura, el estudio, el ahorro, apreciar el arte, la música, la cordialidad, la honradez, el trabajo honesto, por mencionar solo algunas.
5. Brinde su completa atención: si su niño desea compartirle algo, deténgase, deje el celular o la tableta y mírelo a los ojos, que sienta que usted atiende sus inquietudes y necesidades con toda su atención.
6. Felicite y celebre las acciones positivas que usted desea inculcar en su niño.
7. Pase tiempo libre con sus hijos, para que sienta que son importantes para usted.
8. Transmita a su hijo el valor de ayudar, compartir, donar y colaborar con otras personas.
9. Guíe a su hijo a desarrollar nuevas habilidades, aprender nuevas tareas y tener nuevas experiencias: deben aprender que el proceso de aprendizaje requiere intentos, fallas hasta tener éxito.
10. Contribuye a que sea sociable con otras personas y que construya relaciones sanas.

Finalmente les dejo esta cita del autor de varios libros de autoayuda conocidos, Wayne Dyer: "La gente que quiere más aprobación de los demás consigue menos y la gente que necesita menos aprobación consigue más".

Dr. Martín A. Lasso B.
Pediatra-Neonatólogo
MSPP
malasso2000@yahoo.com

