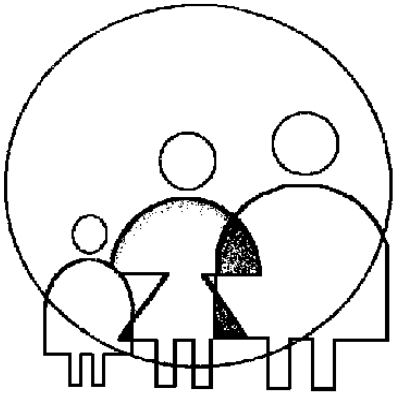
COLEGIO LA SALLE - SAN ILDEFONSO

Departamento de Orientación



¿CÓMO EDUCAR EN LA AUTOESTIMA?

1.- EL MODELO DE LOS PADRES Y EL ESCUDO DE LA AUTOESTIMA.

La tarea más importante que tenemos como padres es ayudarles a desarrollar una fuerte autoestima. Un niño con buena autoestima tiene todas las probabilidades de ser un adulto feliz y realizado. Y más: la autoestima es el escudo que mejor protege ante las dificultades de la vida;

El espejo que somos para los hijos se convierte en modelo que ellos interiorizan e imitan. Por eso hemos de ofrecer un modelo que refleje una fuerte autoestima. Ellos aprenden a valorarse a sí mismos mediante el ejemplo que les damos.

2..- APRENDER A MIRAR A NUESTROS HIJOS

El primer paso para construir la autoestima de nuestro hijo es verlo como realmente es. Pero eso no es fácil. A veces su visión está teñida por nuestras esperanzas o temores, por lo que esperamos que sea, por lo que creemos que debe ser.

3.- APRENDER Y ENSEÑAR A ESCUCHAR

Para aumentar la autoestima de nuestros hijos es esencial que les prestemos atención, que mostremos interés y disposición para escucharlos y que los escuchemos realmente.

He aquí algunas breves pautas que tendremos en cuenta, entre otras, para escuchar a los hijos:

- Asegurarnos de que estamos preparados para escuchar.
- Prestar toda la atención al hijo.
- Reducir al mínimo las distracciones.
- Invitar a hablar al hijo.
- Escuchar activamente.
- Tenemos que escuchar, no arreglar los problemas.
- Atender y responder a los sentimientos.

4.- ENSEÑAR A SER DISCIPLINADOS Y RESPONSABLES

La disciplina es necesaria y no tiene por qué ser una agresión a la autoestima. Será el medio de crear un ambiente doméstico seguro y soportable en el que se facilite el aprendizaje. Los hijos sabrán lo que se espera de ellos y aceptarán las consecuencias predecibles, razonables y justas de una conducta inadecuada.

Para que los hijos cumplan nuestras expectativas, les podemos ayudar del siguiente modo:

- < Tener expectativas razonables y apropiadas a su edad
- < Planificar de antemano, ayudar a afrontar situaciones que resultarán difíciles para nuestros hijos.
- < Ser claros en las expectativas.

NORMA NO DEFINIDA	NORMA DEFINIDA
El cuarto debe estar recogido	Cuarto recogido es: el pijama en su sitio, la ropa sucia en la cesta y los juguetes en el armario…

- < Centrarse en lo positivo.
- < Ofrecer recompensas.

Para crear consecuencias efectivas y justas hemos de:

- Ser razonables
- Estar relacionadas con el suceso
- Estar cercana a los hechos en el tiempo
- Reforzarse de forma congruente
- Entenderse de antemano por ambas partes

"La disciplina es el mejor camino para la libertad pero, si se la concibe como fin en sí misma, degrada a la persona convirtiéndola en autómata"

HERMANN KEYSERLING

COLEGIO LA SALLE - SAN ILDEFONSO



DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

©2004-Departamento de Orientación