

El Impacto del Autoestima

por Audrey Prince, M.Ed.

Por razones académicas, físicas, y sociales, niños con discapacidades muchas veces tienen problemas con su autoestima. Padres y maestros tienen que estar conscientes acerca de la importancia de una autoestima saludable en niños con discapacidades. A continuación hay varias maneras de animar sentimientos de autoestima en un niño.

- **Eres especial** – Ayude a que su niño se sienta especial y apreciado. Estudios indican que la presencia de por lo menos un adulto comprensivo ayuda a que su niño sea más fuerte. Los adultos no deben ignorar los problemas del niño sino enfocar su energía en las fortalezas del niño. Reserve tiempo cada semana para hacer cosas que le gustan al niño.
- **Aprendiendo a Enfrentarse**—Una autoestima alta muchas veces está conectada con la habilidad para resolver problemas. El actuar en situaciones problemáticas con su niño ayuda a demostrar el proceso de razonamiento y cómo comportarse al resolver situaciones problemáticas.
- **Tenga cuidado con lo que dice**—Anime a su niño expresándose de una manera positiva. Por ejemplo, en vez de decir “Necesitas tratar con más fuerza”, diga, “Debemos encontrar una mejor manera para ayudarte a aprender”. Los niños se sienten menos defensivos cuando ambos padres y maestros ofrecen maneras de resolver problemas como ayuda para cambiar hábitos académicos pobres.
- **Muestre que le importa**—Algunas veces es frustrante trabajar con niños que tienen dificultades en el aprendizaje. Enséñele a su niño que usted se preocupa siendo comprensivo por lo que él/ella está pasando.
- **Dar opciones**—Para evitar problemas de control con su niño dale opciones que lo ayuden a completar tareas. Por ejemplo, mostrándole diferentes opciones en lugares de la casa o en la escuela donde él/ella pueda hacer su tarea. Al darle estas opciones iniciales usted ayuda a que él/ella se sienta como una gran parte de su propio éxito académico o que él/ella tiene algún control.
- **No compare**—Especialmente entre las unidades familiares, es importante que los padres no comparen a un hermano con otro. También en un aula escolar, maestros no deben comparar a un estudiante con otro.



- **Enfoque lo positivo**—Muchos niños con problemas de aprendizaje se ven como individuos que hacen nada correcto. Padres y maestros deben tomar cada oportunidad para elogiar cualquier cosa que el niño haga correctamente. Por ejemplo, si el niño hace un buen trabajo en un proyecto de arte, mencione comentarios positivos y exponga su trabajo en un lugar prominente demostrando lo orgulloso que estas de él o ella.
- **Oportunidades para ayudar**—La mayoría de los niños tienen un deseo natural de ayudar a otros. Padres y maestros que entienden este deseo, ayudan al niño a entender que él posee algo para compartir. Una buena idea es envolviendo al niño en obras benéficas.

Ayudando a que los niños se entiendan así mismo y que desarrollen un autoestima saludable es crítico. Los niños con problemas académicos, físicos, y sociales luchan para sentirse aceptados. Ellos también desean sentirse como que están contribuyendo en su hogar y en la escuela de una manera positiva. Los padres y maestros deben dejarle saber al niño que él no está solo en su lucha. Hay muchos niños que tienen dificultades en su escuela, y es la responsabilidad de padres y maestros de proveer ayuda y soporte.



Recursos

Self esteem & stress management. Retrieved February 12, 2008, from <http://www.ldonline.org/indepth/selfesteem>

Tips for developing healthy self-esteem in your child. Retrieved February 12, 2008, from <http://life.familyeducation.com/self-esteem/parenting/36374.html>