

Orientación

Departamento de Orientación CEIP Plurilingüe Chano Piñeiro

La familia juega un papel muy importante en el apoyo emocional y escolar de todo el alumnado porque el niño o la niña buscará en su familia una explicación a lo que le ocurre, pues esta es su principal apoyo.

En el desarrollo socioafectivo de los niños y niñas, la autoestima juega un papel esencial.

La autoestima

La **autoestima** es “el aprecio o consideración que tienes de ti mismo”. La autoestima es la valoración, generalmente positiva, que tienes sobre tu persona.

Una **autoestima sana** es la armadura que protegerá a su hijo o a su hija frente a los desafíos de la vida. Los niños y niñas que se sienten bien con ellos mismos son capaces de manejar mejor los conflictos y de resistir a las presiones negativas. Tienden a sonreír con mayor facilidad y a disfrutar de la vida. Estos niños son realistas y, por lo general, optimistas.

Por el contrario, para los niños con **baja autoestima**, los desafíos pueden ser fuentes importantes de ansiedad y frustración. Las personas que tienen una baja opinión de ellas mismas tienen dificultades para encontrar soluciones a los problemas. Si tienen pensamientos autocríticos como «no soy suficientemente bueno» o «no puedo hacer nada bien», pueden volverse pasivos, retraídos y deprimidos. Cuando tienen que hacer frente a un nuevo reto, su respuesta inmediata es «no puedo».

Aquí es donde la familia puede desempeñar un papel importante para favorecer que su hijo tenga una autoestima sana.



Recomendaciones generales

Todo niño y toda niña necesita y se le debe proporcionar:

- Contacto físico, amor, aceptación, respeto, visibilidad, ser educado de acuerdo a su edad y a su desarrollo, ser elogiado cuando corresponda, poder aprender de sus errores, reglas y límites.
- Ayuda para que no se centre en los pensamientos negativos que le atormentan.
- Ayuda para que confíe en sus capacidades.
- Ayuda para que no se compare con nadie.
- Ayuda para que reconozca sus debilidades sin complejos.
- Ayuda para que utilice su tiempo en cosas importantes o útiles para él.
- Ayuda para que colabore con los demás desinteresadamente.
- Ayuda para que cuide su cuerpo, mente y alma.



Recomendaciones concretas

1. Trabajar con vuestro hijo para ayudarlo a reconocer las situaciones que provocan emociones positivas y negativas. Para ello podéis crear con él su diario de las emociones para que conozca sus propias emociones y saber el efecto que estas tienen sobre tu comportamiento. Para ello animarle a coger un cuaderno en el que apunte el día. Animarle a que dedique 20 minutos antes de acostarse para hacer un balance de su día y para que anote aquellas emociones que surgieron. Debe anotar también como se sintió y como afectó esta emoción a su comportamiento.

2. Guiarle para que aprenda a centrarse en los pensamientos positivos y controlar los negativos. Una vez reconocidas las situaciones que provocan emociones positivas e negativas, animarle a que subraye de color rojo las emociones negativas para dejarlas pasar, y de color verde las emociones positivas porque estas son las importantes y las que le hacen sentir bien. Motívalo a alegrarse por las color verde de su diario, porque eso quiere decir que lo está haciendo muy bien.

Enséñale que para dominar las emociones debemos poner de nuestra parte y debemos tener una actitud positiva ante las cosas que nos pasan. Por

ejemplo: Suspendí el examen de matemáticas y estoy muy disgustado pero para la próxima vez, estudiaré antes y así quitaré más nota, eso me hará muy feliz.

3. Invitarlo a que se retire a tiempo. Es aconsejable enseñarle que, a veces, la mejor alternativa es no permanecer en la zona de conflicto y tomar la decisión de retirarse a tiempo. Decirle que si se siente mal o triste por alguna situación, en el momento en que le vengan esos pensamientos, animarlo a que escuche alguna de sus canciones favoritas o a mirar alguno de sus vídeos favoritos durante 5 minutos, y decirle que ya verá como o su estado de ánimo y sus pensamientos vuelan hacia otro lado.

4. Practicar ejercicios de relajación, yoga o mindfulness. Debemos enseñarle a concentrar la atención en la respiración: escucharla, sentirla como recorre el cuerpo...pero sin pensar en ella. Estrictamente, debemos enseñarle a centrarse en reconocerla y en dejarla fluir por el cuerpo. En el momento en que toda su atención esté inmersa en la conciencia de la respiración, podrá proseguir emitiendo un "mantra": una palabra o frase corta que, repetida de forma constante, induce a la relajación. Es habitual usar el sonido "ohm", u otras fórmulas como "estoy bien", etc. Dependiendo del lugar donde estéis, podéis emitirla a viva voz u mentalmente.

Será necesario crear una imagen relajante, visualizando un lugar tranquilo y que os produzca bienestar. Tanto puede ser un sitio real como imaginario. Podéis imaginar una escalera cuyos peldaños os van acercando paulatinamente a ese lugar, contando pausadamente los peldaños que vais recorriendo hasta llegar a una playa, a un monte, a un parque,... con todo lo que os apetezca, con la gente que queráis jugando y siendo feliz, disfrutando del día como nunca. Ese lugar donde todo siempre va bien.

Lecturas recomendadas

- Santandreu R. (2016),:El arte de no amargarse la vida. Editorial Paídos.
- Inteligencia emocional. Diputación Guipuzkoa.
- Rovira D. (2018),: Cuentos para quererte mejor. Editorial Planeta.
- Ende, M. (2023),: *La historia interminable*. Ed. Alfaguara Juvenil.



Recursos de interés en red

- Películas: Yo voy conmigo, Cómo entrenar a tu dragón, La historia interminable.
- Tranquilos y atentos como una rana de Eline Snel
- Autoestima: tres ejercicios para fortalecerla
- Instagram: "Unamadremolona", "soyalvarobilbao", "luciamipediatra"
"rafaguerrero psicologo"