



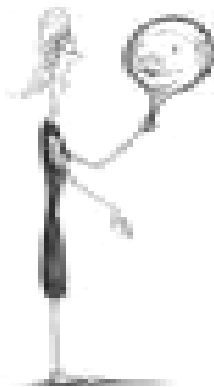
No hay lugar como el hogar...  
...para la educación sexual



## CULTIVANDO LA AUTOESTIMA EN LOS NIÑOS/AS DE PRIMARIA

### “¿Qué es la autoestima?”

Es la percepción evaluativa de uno mismo. Nadie puede dejar de pensar en sí mismo y de evaluarse. Todos desarrollamos una autoestima suficiente o deficiente, positiva o negativa, alta o baja..., aunque no nos demos cuenta, nos permite descubrir nuestros recursos personales, para apreciarlos y utilizarlos debidamente, así como nuestras deficiencias, para aceptarlas y superarlas en la medida de nuestras posibilidades.



### ¿Cuáles Son Las Bases De La Autoestima?

a) El autoconcepto (imagen que una persona tiene acerca de sí misma y de su mundo personal) en dos áreas: como una persona hábil (capaz de valerse por sí



No hay lugar como el hogar...  
...para la educación sexual



misma) y como una persona sexual (capaz de relacionarse sexualmente con otras personas).

b) La autoaceptación (sentimiento de poseer un yo del que uno no tiene que avergonzarse ni ocultarse; implica una disposición a rechazar la negación o desestimación sistemática de cualquier aspecto del sí-mismo).

### ¿Cómo influye la autoestima en la vida cotidiana del niño/a?

#### 1. En todos los pensamientos, sentimientos y actos que lleva a cabo:

El niño/a con autoestima demostrará sus sentimientos positivos hacia sí y hacia los demás de muchas maneras sutiles: sonreirá, mirará a los ojos, se mantendrá erguido, alargará la mano para saludar y, en general, creará a su alrededor un "ambiente" positivo. Los demás le responderán de modo parecido: le aceptarán, se sentirán atraídos por él, se encontrarán cómodos en su presencia y, por lo mismo, se sentirán cómodos consigo mismos.

Por el contrario, el niño/a con baja autoestima, emitirá vagas señales de angustia al proyectar sus propios sentimientos de inadaptación sobre los demás. Los que le rodean interpretarán esas vagas señales de dos modos: o "algo le pasa" o "algo nos pasa a nosotros"; en ambos casos, la respuesta es parecida: alejamiento.

#### 2. Sobre el comportamiento:

El niño/a suele comportarse según se vea y según la autoestima que tenga. Y, a la vez, su comportamiento suele confirmar la imagen que de él tiene.

Si éstas son contradictorias, puede parecer que el niño actúa errática e irracionalmente; es posible que repita, una y otra vez, actos que conlleven la desaprobación o el castigo, y cuando se le pregunte por qué los hace, contestará: "No lo sé". Cuando la imagen que tenga de sí sea positiva y posea además suficiente autoestima el niño se sentirá capaz y se mostrará confiado; por ello se comportará de manera que todo lo que haga reafirme el sentido de su propia valía. Cuando tenga una imagen negativa de si mismo y poca autoestima, se sentirá desplazado, se creará incapaz de hacer cosas y eso le



No hay lugar como el hogar...  
...para la educación sexual



llevará a cerrarse en banda ante diferentes planteamientos y posibilidades para obtener éxito.

### 3. En el aprendizaje:

El niño que posea una buena autoestima aprenderá con mayor facilidad y más contento que uno que se sienta poco hábil; abordará las cosas nuevas que tenga que aprender con confianza y entusiasmo. Lo normal será que obtenga buenos resultados porque sus sentimientos y pensamientos son anteriores a sus actos, y se encontrará "entrenado" mediante expectativas positivas; el éxito, entonces, reforzará sus sentimientos positivos; se verá a sí mismo más y más competente con cada éxito que obtenga. El niño que se crea inadaptado e incapaz de aprender se acercará a cada nueva tarea de aprendizaje con un sentimiento de desesperanza y temor. Es el "síndrome del fracaso": el muchacho que ha tenido en el colegio una serie de fracasos, suele desarrollar después actitudes del tipo "no puedo hacerlo... no merece la pena que lo intente otra vez". Y en consecuencia, estará prácticamente condenado al fracaso en las sucesivas tareas que se plantee y que siempre acometerá a "medio gas", a no ser que se pueda romper ese círculo vicioso dotándole de una sensación renovada de su propia valía y capacidad.

### 4. En las relaciones y recibe también la influencia de éstas:

El niño que se siente cómodo consigo mismo no está pendiente de los demás para que le reconozcan, le motiven o le dirijan, y por ello se encuentra en mejor situación para las relaciones sanas, sabe aceptar lo que los demás dan sin necesidad de "engancharse" a ellos para que corroboren su valía.

### SÍNTOMAS DE BAJA AUTOESTIMA EN UN PADRE/MADRE

1. No guarda equilibrio entre sus actividades personales y las actividades familiares, dejándose atrapar en el mundo del hijo.
2. No cumple lo que promete, por lo que inspira poca confianza a sus hijos.
3. Se enfurece con facilidad, no controla sus emociones.
4. Sólo percibe su propio punto de vista, no es objetivo. No considera el punto de vista de sus hijos o le irrita el punto de vista de éstos.



No hay lugar como el hogar...  
...para la educación sexual



5. No acepta que el hijo tiene derecho a expresar sus emociones, no toma en cuenta los sentimientos del hijo.
6. Los problemas le sacan de las casillas en vez de reaccionar con decisión ante los mismos.
7. Vacila al tomar decisiones, le falta seguridad.
8. Siempre encuentra defectos en sus hijos, no los alienta positivamente.
9. Invariablemente espera lo peor.
10. Se apega rígidamente a las reglas, no es flexible.
11. No permite que el hijo tome la menor decisión.
12. Dedicar demasiado tiempo a sus intereses personales y no incluye en sus planes diarios actividades con la familia.
13. No expresa sus verdaderos sentimientos.
14. Impide que los demás le conozcan a fondo.

### **SÍNTOMAS DE BAJA AUTOESTIMA EN NUESTRO HIJO**

1. Aprende con dificultad, ya que piensa que no puede o que es demasiado difícil.
2. Se siente inadecuado ante situaciones vivenciales y de aprendizaje que considera que están fuera de su control.
3. Adquiere hábitos de crítica a los demás, de envidia y descontento desde un espacio de victimismo.
4. Cuando surgen problemas echa la culpa a las circunstancias y a los demás y encuentra siempre excusas para sí mismo.
5. Se acobarda ante la posibilidad de crítica de los demás.
6. Autocrítica rigorista, tendente a crear un estado habitual de insatisfacción consigo mismo.
7. Hipersensibilidad a la crítica, que le hace sentirse fácilmente atacado y experimentar sentimientos pertinaces contra sus críticos.
8. Indecisión crónica, no tanto por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
9. Deseo excesivo de complacer; no se atreve a decir "no" por temor a desagradar y perder la benevolencia del peticionario.
10. Perfeccionismo, o autoexigencia de hacer "perfectamente", sin un fallo, casi todo cuanto intenta, lo cual puede llevarle a sentirse muy mal cuando las cosas no salen con la perfección exigida.



No hay lugar como el hogar...  
...para la educación sexual



11. Culpabilidad neurótica: se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y / o los lamenta indefinidamente, sin llegar a perdonarse por completo.
12. Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, que le hace estallar fácilmente por cosas de poca monta.
- 13 Actitud supercrítica: casi todo le sienta mal, le disgusta, le decepciona, le deja insatisfecho.
14. Tendencias depresivas: tiende a verlo todo negro, su vida, su futuro y, sobre todo, a sí mismo; y es proclive a sentir una inapetencia generalizada del gozo de vivir y aun de la vida misma.

## QUÉ NECESITAN LOS HIJOS PARA TENER AUTOESTIMA

### A) Como persona hábil:

El hijo desarrolla respeto hacia sí mismo como una persona capaz de valerse por sí misma si por lo menos uno de los padres confiere validez a los pasos que el hijo da en su desarrollo, comunicándole verbal o no verbalmente que nota dicho crecimiento y dándole una oportunidad cada vez mayor de manifestar y ejercer las nuevas capacidades que emergen del crecimiento. Para validar las habilidades del hijo, los progenitores deben ser capaces de reconocer cuándo el hijo ha alcanzado una etapa de su desarrollo y en qué momento concederle validez. Además, los padres deben expresar esta validación de forma clara, directa y específica. Esto no implica una aprobación sin crítica de todo lo que un hijo desea hacer. Los padres deben enseñar a su hijo que él no es el centro del mundo de sus progenitores ni del mundo en general. Tiene que aprender a amoldarse a los requerimientos de la vida familiar, a equilibrar sus propias necesidades con las de los demás y adaptarse a las exigencias de la cultura. Necesita desarrollar habilidades para equilibrar y enfrentarse a los requerimientos propios, los requerimientos del otro y los requerimientos del contexto, lo que implica aceptar restricciones y aprender reglas. Si un progenitor no valida la capacidad de su hijo, o no escoge los momentos apropiados, o si cuando un padre valida las capacidades del hijo, el otro padre contradice la validación, el hijo tendrá dificultad para integrar el concepto de su propia habilidad y manifestará lo que sabe de una manera más inconsistente.

### B) Como persona sexual:



No hay lugar como el hogar...  
...para la educación sexual



El hijo desarrolla un buen concepto de sí mismo como persona capaz de relacionarse sexualmente con otras personas sólo si ambos padres validan la sexualidad del hijo, tratándole como una persona sexual y sirviendo como modelos de una relación satisfactoria entre un hombre y una mujer. El hijo se pregunta cómo reaccionan sus padres al hecho de que él tiene genitales, de que manifiesta sentimientos sexuales (en la masturbación, en las poluciones nocturnas, en las erecciones,...) y de que manifiesta su sexualidad a otros (en el juego sexual, en besos, en caricias corporales, y más tarde, en el coito), y cómo se tratan sus padres entre sí (incluyendo sus relaciones sexuales) y puede darse cuenta, por sí mismo, de las respuestas a estas preguntas, porque experimenta las actitudes parentales (escucha a cada uno de sus progenitores, nota cómo cada uno de los padres reacciona a la conducta del otro, contrasta cómo los padres le dicen de qué modo debe comportarse y cómo se comportan ellos mismos, cómo solucionan sus padres los conflictos en la relación conyugal, compara cómo se tratan los padres entre sí con la forma como lo tratan a él, tiende a identificarse con el progenitor del mismo sexo,...) y cuando encuentra contradicciones no explicadas, él tratará de explicárselas a sí mismo y, a menudo, llegará a conclusiones incompletas o incorrectas.

Si los padres, de manera constante, muestran que consideran a su hijo una persona sexual, dueña de sí misma, y si exhiben ante él una relación hombre-mujer satisfactoria, el hijo adquiere autoestima sexual, y conforme progresa su madurez sexual, le es fácil frecuentar otros círculos que no sean la familia, y buscarse un compañero sexual sintiéndose relativamente independiente respecto a lo que los otros piensan de él (incluyendo su compañero sexual), sin relacionarse como si ese compañero fuera un progenitor (una figura parental sustituta con la que sentirse a salvo de peligros) o alguien que sea un refuerzo auxiliar de su autoestima.

### **C) Influencia de los padres:**

Todos, querámoslo o no, tenemos una influencia, positiva o negativa, en aquellos con quienes convivimos, sobre todo en nuestros hijos, para quienes solemos ser figuras significativas por excelencia. Es el efecto Pigmalión: cuando nos relacionamos con una persona, le comunicamos las esperanzas que abrigamos acerca de ella, las cuales pueden convertirse en realidad; las expectativas que





No hay lugar como el hogar...  
...para la educación sexual



una persona concibe sobre el comportamiento de otra pueden convertirse en una "profecía de cumplimiento inducido". Los padres son para sus hijos espejos psicológicos a partir de los cuales ellos van construyendo su propia imagen. Desde que nace, el hijo se mira en sus padres y va aprendiendo lo que vale por lo que siente que ellos le valoran. Si tú, padre o madre, crees de verdad que tu hijo es "más torpe que los demás" y que "no tiene iniciativa", le comunicarás, aún sin pretenderlo, estas expectativas negativas a través de tus gestos y de tus palabras. No te extrañe, pues, que tu hijo acabe comportándose torpe y sin maña. Por el contrario, si eres una persona que confía en su hijo y estás convencido de que puede crecer y mejorar, tu "espejo" le infundirá confianza y seguridad en sí mismo, y tu hijo asimilará positivamente tu mensaje: "Puedes hacerlo si lo intentas seriamente... Verás cómo lo consigues". Aprenderá a confiar en sus propios recursos y en sí mismo.

#### **FACTORES QUE CONTRIBUYEN DECISIVAMENTE A LA FORMACIÓN DE LA AUTOESTIMA POSITIVA O NEGATIVA DE UN HIJO:**

El primero en importancia es el **LENGUAJE CORPORAL, NO VERBAL**, con que le "hablan" y se comunican con él quienes le rodean. Es el lenguaje de las miradas, de las caricias, del tono de la voz... y también de los silencios, las caras largas, las ausencias, los gritos, los golpes...

Otro factor importante en el desarrollo de la autoestima es la propia **EXPERIENCIA DEL HIJO**. Se trata de que el hijo vaya descubriendo y "conquistando", con su propio esfuerzo y en la medida de sus posibilidades, el mundo que le rodea. Conviene no hacer por él lo que él ya es capaz de hacer. Conviene, en suma, enseñarle a valerse por sí mismo, para que vaya tomando conciencia de sus recursos y aprenda a valorarse. Los padres que desean que sus hijos aprendan a descubrir sus propios recursos y confiar en sí mismos, conviene que se pregunten a menudo: ¿Qué puede hacer ya él o ella sin mi ayuda?; y deben animarles a que lo hagan y, en lugar de prohibiciones, ofrecerles oportunidades para que actúen por cuenta propia.

La **PALABRA** es un tercer factor que influye poderosamente en la autoestima de nuestros hijos. No basta con quererles y estar satisfechos con ellos; hay que decírselo claramente, para que ellos se sientan realmente queridos y apreciados. Las palabras son armas de dos filos: pueden reforzar o debilitar la



No hay lugar como el hogar...  
...para la educación sexual



autoestima del muchacho, según sean el contenido, el tono de voz y el gesto que las acompañen. La corrección (y las sanciones apropiadas) forma parte normal y saludable de la educación de los hijos. Pero, para que sea constructiva y duradera, en lugar de destructiva, conviene aprender a corregir comportamientos concretos sin descalificar globalmente a la persona del muchacho. Jamás debemos utilizar apodosos denigratorios o descalificadores de la persona cuando nos dirigamos a nuestros hijos. La descalificación personal fomenta el sentimiento de culpa, que constituye el núcleo de una baja autoestima... y de muchos desórdenes psíquicos. En la relación padres-hijos, debemos utilizar con sumo cuidado la repreensión, desterrar las descalificaciones e incrementar, sin excesivo temor a propasarse, "las caricias verbales", las palabras amables, laudatorias y alentadoras.

Por encima de todo, tratemos de mantener la **COHERENCIA** entre nuestras palabras y los gestos no verbales que las acompañan; entre nuestras recomendaciones verbales y nuestros comportamientos reales.

#### **Pautas a seguir:**

- No basta con querer a nuestros hijos; es necesario que ellos se sientan queridos y valorados. Hay, pues, que expresárselo, verbal y no verbalmente, con claridad. Si hacen algo bien, hay que reconocérselo y animarles. Si hacen algo mal, también hay que decírselo (pues la mentira es enemiga de una autoimagen sanamente positiva), corrigiendo sus fallos serenamente y sin descalificar a su persona (no confundir un error puntual con una característica de la personalidad). Nuestras críticas deben ser constructivas.
- Debemos esperar de nuestros hijos lo mejor que puedan de sí; creer de veras en su capacidad para el bien y la verdad; proponerles metas elevadas, para que tengan que esforzarse y descubran su capacidad de mayor rendimiento, pero también accesibles a sus posibilidades reales, y respetando su ritmo de maduración, para que no se desanimen; proporcionarles oportunidades de que, con sus talentos y habilidades, puedan experimentar el éxito.





No hay lugar como el hogar...  
...para la educación sexual



- No abrumar al hijo con alabanzas desmesuradas e infundadas, que pueden hacerle creer que es un ser superior y propiciar una dependencia morbosa de la aprobación de los demás. Esa hipervaloración y esa dependencia le dejan indefenso ante la crítica y la desaprobación que, tarde o temprano, encontrarán fuera del ámbito familiar.
- No proyectemos en nuestros hijos nuestros propios temores y experiencias negativas. Hay que intentar que nuestro hijo no se vea "predestinado" a curar nuestras frustraciones o a cumplir nuestras esperanzas. Debemos aceptar a nuestro hijo con sus ideas y actitudes y dejarle tener las experiencias a él. Analicemos nuestras propias ideas y temores y reflexionemos si hay alguna que pueda ser "irracional", fruto de alguna experiencia dolorosa que el muchacho no tiene por qué pasar. Esa idea es la que no tenemos derecho a intentar "colar" a nuestro hijo sin que él nos lo haya pedido ni sus experiencias nos lo hayan hecho necesario transmitir. Si podemos darle consejos o contarle nuestras experiencias, pero nunca de forma categórica ni estableciendo reglas ("nadie te va a ayudar", "no te fíes de nadie", etc.)

#### **Esforzarnos en crear en nuestro hogar un ambiente caracterizado por:**

- **Libertad** de equivocarse, para que nuestros hijos aprendan a tomar decisiones por su cuenta, sin miedo a que les rechacen o les humillen. Al hijo hay que darle oportunidad de que manifieste su capacidad de decisión, su posibilidad de equivocarse, su riesgo a errar en sus criterios, porque sólo eso le llevará a la madurez. Hay que admitir la competencia del hijo mientras no demuestre lo contrario.
- **Disciplina** porque se ha comprobado que los niños educados en un entorno excesivamente permisivo suelen tener menos autoestima que los formados en un entorno razonablemente estructurado, firme, exigente y, a la vez, cordial.
- **Respeto** visceral hacia la persona de nuestro hijo, porque, si le tratamos con verdadero respeto, su autorespeto aumentará, y él aprenderá a respetar a los demás. Ello supone que nunca el padre o la madre hable en lugar del hijo, que nunca suplanten al hijo en decisiones que puede tomar por sí mismo, ni impongan lo que ha de hacer, decir o pensar, ni invadan el campo de lo que ha de hacer el hijo.