



**Colegio Lux Mundi**

C/ Durán s/n - 18199 - Cajar (Granada)  
Teléfono: 958 500 953 - Fax: 958 300 483

[www.luxmundi.es](http://www.luxmundi.es)  
[info@luxmundi.es](mailto:info@luxmundi.es)

**DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN**

## La autoestima en los niños

Tener un nivel adecuado de autoestima es fundamental para poder desarrollar nuestras capacidades y para tener una vida satisfactoria.

La autoestima se va formando desde las edades más tempranas de la persona. La actitud de los padres puede ser fundamental para que los niños aprendan a valorarse a sí mismos.

Tener una baja autoestima produce en los niños sentimientos de indecisión, desánimo y angustia y pueden llegar a caer en estados depresivos. Los niños con baja autoestima pueden sufrir mucho por este hecho.

Estos niños tienden a compararse negativamente con los demás. Al no valorarse a sí mismos, se verán incapaces de realizar nuevos proyectos, aunque les apetezca apuntarse a realizar algún deporte en el colegio, no lo hacen porque creen que no lo van a hacer bien y temen que los demás se burlen de ellos.



Un problema que tienen estos niños es que le dan una importancia excesiva a la opinión de los demás. Un niño con una autoestima adecuada es consciente de sus limitaciones, pero estas no le impiden realizar actividades que les gusten como jugar al baloncesto o apuntarse a un taller de teatro, porque prima su satisfacción y realización personal sobre las opiniones de los demás, en cambio un niño con baja autoestima será incapaz de disfrutar de esas actividades porque estará obsesionado con lo que piensen los demás.

A la larga, este sentimiento de incapacidad se traduce en falta de motivación, el niño deja de tener objetivos porque cree que no los va a conseguir y puede acabar convirtiéndose en una persona apática, perezosa y carente de iniciativa.



## Colegio Lux Mundi

C/ Durán s/n - 18199 - Cájar (Granada)  
Teléfono: 958 500 953 - Fax: 958 300 483

[www.luxmundi.es](http://www.luxmundi.es)  
[info@luxmundi.es](mailto:info@luxmundi.es)

### La importancia de los padres

La formación de la autoestima en los niños depende de dos factores; por un lado el propio temperamento del niño que se ha determinado genéticamente y por otro el ambiente en el que el pequeño vive.

En la formación de la autoestima influye la imagen que los demás nos proyectan de nosotros mismos. La opinión de los demás y sobre todo de los adultos, es importante en el desarrollo de la autoestima, la influencia de esta opinión será mayor cuanto mayor sea la importancia que tiene ese adulto para el niño. Por lo tanto la actuación y el comportamiento de los padres van a ser básicos para el desarrollo de la autoestima en los niños.



### ¿Cómo podemos mejorar la autoestima en de los niños?

En primer lugar, que deben de hacer todos los padres es aceptar a su hijo como es, intentando que mejore a través del esfuerzo y el aprendizaje, pero teniendo expectativas realistas. Si exigimos al niño más de lo que puede dar, sólo conseguiremos crearle inseguridad y frustración.

Todos los niños necesitan límites y disciplina para su desarrollo como personas. Los padres deben regañar o castigar a sus hijos siempre que sea necesario, pero estas reprimendas y castigos han de ir unidas al concepto de aprendizaje, debemos hacerles ver que el objetivo de éstos es el de mejorar su educación y que no es una simple consecuencia de nuestra ira y nuestro enfado. El temor a los padres no es nada positivo para la autoestima de los niños.



## Colegio Lux Mundi

C/ Durán s/n - 18199 - Cájar (Granada)  
Teléfono: 958 500 953 - Fax: 958 300 483

[www.luxmundi.es](http://www.luxmundi.es)  
[info@luxmundi.es](mailto:info@luxmundi.es)

Es muy bueno que les demos la posibilidad de tomar decisiones y asumir responsabilidades y que mostremos confianza en sus capacidades para llevar a cabo determinadas tareas. Por ejemplo, podemos encargarles el cuidado de una mascota, que haga ciertas compras para la casa o que se encargue de alguna tarea doméstica.

Ser cuidadosos en el uso del lenguaje, cuando el pequeño cometa algún error, no debemos generalizar con frases del tipo de: “¡eres un desastre!” o “no das una a derechas”, sino hacerle ver su equivocación, mostrarle las consecuencias que puede acarrear su actuación e intentar que ese error le sirva de aprendizaje para no cometerlo en un futuro.

