



EDUCAR PARA LA AUTOESTIMA

→ Objetivo principal:

Aprender a educar a los niños en la AUTOESTIMA
para que se sientan DIGNOS de ser respetados, queridos y seguros
y CAPACES de respetar al otro
Aprender a educar a los niños en la ASERTIVIDAD para que sean
capaces de AFIRMARSE ante los demás desde el RESPETO hacia
si mismos y hacia el otro



→ QUÉ NO HACER

- Volcar en el niño nuestras propias frustraciones, proyecciones, expectativas
- Ver al niño desde el filtro de que es malo, se quiere salir siempre con la suya, quiere llamar la atención para manipular
- Darle la sensación de que estamos en bandos diferentes
Crea sensación de soledad - búsqueda de seguridad en el exterior
- Sobreprotegerle y quitarle responsabilidad
Crea inseguridad - falta de criterios propios- búsqueda de seguridad en el exterior
- Mostrar un amor condicionado a cómo se porte o sea el niño
crea culpa-desarrollo de conductas sumisas o disfuncionales
- Cuestionar o amenazar el vínculo afectivo
- No poner límites o normas claras y constantes
Crea el no saber ponerse límites ni a si mismo ni a los demás



→ QUÉ HACER

- Aceptación incondicional
 - Confianza
 - Respeto
 - Autonomía
- Cuidar los sentimientos
 - Dejar expresar, escuchar sin intervenir con normas educativas
 - Normalizar los sentimientos, no hay sentimientos válidos y no válidos
 - Ayudar a encontrar una solución sin dañar el sentimiento

El SENTIMIENTO es otra cosa que la CONDUCTA.
La conducta se puede penalizar, el sentimiento jamás.

- Educar en límites
 - Establecer normas claras y realistas
 - Mantenerlas sin caer en la rigidez
 - Utilizar la negociación y el razonamiento
- Utilizar un lenguaje que no dañe la autoestima

Castigar, regañar no daña la autoestima.
Lo que la daña es la FORMA cómo se castiga y regaña.



EDUCAR PARA LA ASERTIVIDAD

La ASERTIVIDAD es la capacidad de autoafirmarse ante los demás haciéndose respetar, pero respetando en todo momento al otro

➤	SUMISION	-	ASERTIVIDAD	-	AGRESIVIDAD
	(te doy poder y derecho sobre mí)		(tenemos los mismos derechos tú y yo)		(tengo poder y derecho sobre ti)

➤ EN QUÉ SE MANIFIESTA LA ASERTIVIDAD

1. Decir NO.

- Contraponerse a algo que otros quieren que hagamos y nosotros no.
- Expresar una opinión contraria a la de los demás, sin agredir a las otras personas.

2. Realizar peticiones.

- Expresar la presencia de un problema, cuando se siente que lo hay.
- Pedir un cambio de conducta a alguien que sentimos que no nos respeta.
- Pedir una acción concreta que sentimos merecemos; por ejemplo, un aumento de sueldo, un reconocimiento...

3. Autoafirmarse.

- Reaccionar cuando sentimos que no se nos está respetando - siempre sin agredir a la otra persona.
- Exigir nuestro derecho a ser escuchado, atendido, respetado.

4. Resolver conflictos de forma que se respeten ambas partes.

- Reaccionar satisfactoriamente ante críticas.
- Emitir críticas de manera respetuosa.
- Negociar acuerdos.

5. Expresar correctamente los sentimientos.

- Expresar llanamente tanto los sentimientos negativos como los positivos, sin que ninguna de las dos partes se sienta agredida.

A los 10 años, un niño puede ser capaz de:

- Tener unos criterios - gustos, opiniones, valores - propios y definidos y defenderlos, sin dejarse llevar solo por la opinión de los demás.
- Saber defenderse ante burlas, agresiones, críticas de niños de su edad.
- Expresar las cosas que causan conflicto de forma contundente, pero no agresiva.



➤ CÓMO EDUCAR PARA LA ASERTIVIDAD

1. Servir de modelo de actuación
 - El niño tiende a imitar lo que ve en casa-una imagen vale más que mil palabras

Utilizar "Mensajes yo":

Cuando tú/nosotros... (*aquí describimos brevemente el motivo del conflicto*).

Entonces yo me siento... (*nombramos el sentimiento global que nos produce o ha producido la situación*).

Y por eso hago... (*describimos la conducta nuestra resultante de habernos sentido como hemos descrito antes*).

¿Por qué no...? (*proponemos un cambio o una solución para resolver la situación conflictiva*).

2. Tener una actitud asertiva cotidiana

- Incluir el término "derecho" en el vocabulario familiar
- Enseñar a tener gustos e intereses razonados con criterio propio.

Utilizar la "Asertividad empática":

Entiendo / Comprendo que... *(hayas hecho..., te sientas..., desde tu punto de vista, esto es...)*

y tienes derecho a ello, pero... *(o para ti, tienes razón). (Yo opino que..., lo que planteas no es factible, porque...,).*

3. Enseñar a resolver conflictos de forma asertiva

- Escuchar

- Juzgar

en vez de

- Empatizar,

- Dar soluciones precipitadas

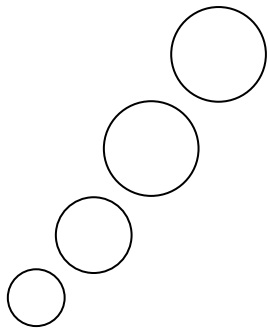
- Estar "de su lado"

- Apelar a "lo que hay que hacer"

Técnicas asertivas que pueden utilizar los niños:

- Asertividad elemental: no quiero/puedo porque....
- Mensajes yo : eso molesta
- Disco rayado : no voy a hacerlo....no voy a hacerlo....
te he dicho que no voy a hacerlo....
- Ignorar el mensaje : ¿estás enfadado por algo?
- Banco de niebla : pues sí, soy..., ¿Y qué?





LIBROS RECOMENDADOS

1. Castanyer, O. (2009): " Enséñale a decir NO: desarrolla su autoestima y asertividad para evitarle situaciones indeseables" Ed. Espasa Calpe
2. Faber,A. Y Mazlish,E. (1997) : "Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen " Ed. Médici
3. García Perez ,E.M. y Magaz,A. (1992) : " Ratones ,Dragones y Seres Humanos Auténticos " Grupo Albor-Cohs.
4. García Perez ,E.M Y Magaz ,A. (2000) : "Educar cómo y por qué" Grupo Albor-Cohs.
5. Palmer P. (1991).: "El Monstruo,el Ratón y yo" Ediciones Promolibro-Cinteco.
6. Palmer P. Y Alberti,M. (1992) : "Autoestima: un Manual para adolescentes" Ed.Promolibro - Cinteco.
7. Palmer,P. (1991) : "Gustándome a mí mismo " Ediciones Promolibro - Cinteco.
8. Samalin,N. (1993) : "Con el cariño no basta " Ed. Médici.
9. Santagostino, P. (2005) : "Un niño seguro de sí mismo : cómo reforzar la autoestima de su hijo " Ed. Obelisco .
10. Villanueva,V.J. (2005) " Papa ¿ Quieres escucharme? Manual con juegos para los padres que desean comprender y ayudar a sus hijos" ED.Promolibro

EJERCICIO PARA "VER" A TU HIJO/A

1. Escribe a lo largo de la semana, una descripción de tu hijo/a. Imagina que lo estás describiendo a alguien que no le conoce. Asegúrate de que describes a tu hijo/a con todo lujo de detalles: física, social, intelectual y emocionalmente.

¿Cómo se comporta en el colegio?

¿Qué le gusta hacer cuando está solo/a?

¿Qué le enfada, lo pone contento/a, lo supone un reto?

¿En qué destaca? (Piensa en todos los ámbitos)

¿Cuáles son sus fallos?

¿Cómo satisface sus necesidades de seguridad, atención y afecto? ¿Qué hace para conseguir sentirse seguro de nosotros y atendido/a?

¿En qué se parece a ti?

¿En qué se diferencia de ti?

¿Qué te cuesta respecto a él/ella?

¿Le van más las situaciones estructuradas o la libertad?

¿Le gusta la música, los deportes, el dibujo, la lectura, las matemáticas?

Para completar tu descripción, puedes contactar con otras personas que conocen a tu hijo/a. ¡Déjate sorprender!

2. A continuación, subraya en distinto color las cualidades positivas y negativas de la descripción que has hecho de tu hijo.

Escribe dos listas.

En una, escribe todas las cualidades positivas, talentos, habilidades, intereses y áreas potenciales de crecimiento. Procura apuntar lo que veas en tu hijo/a, no lo que desearías que tuviese.

Estas son las cualidades que deberías de reforzar en tu hijo/a.

En la otra columna, escribe las cualidades negativas, limitaciones, problemas y dificultades y malos hábitos de tu hijo/a. Procura apuntar lo que veas en tu hijo/a, no lo que te dicten tus miedos, prejuicios o valores.

Estas son las cualidades respecto a las que tendrías que plantearte cómo actuar para disminuirlas.

Adaptado de: Judith McKay: Fomento de la autoestima en los niños

En: McKay M. y Fanning, P 1987.: Autoestima, evaluación, y mejora"

Ed. Martínez Roca, Biblioteca de Psicología, Psiquiatría y Salud, Serie Práctica