



M^a Luisa Ferrerós

Abrázame, mamá

El desarrollo de la autoestima infantil y juvenil.
La clave para una infancia feliz

Abrázame, mamá

M.^a Luisa Ferrerós

Abrázame, mamá

El desarrollo de la autoestima infantil y juvenil

Índice

Agradecimientos	9
Prólogo	11
Introducción	13
Las claves educativas para aumentar la autoestima y conseguir la felicidad de tu hijo. Practica el optimismo	17
¿Conoces a tu hijo?	23
Cómo saber qué sienten los niños a través de sus dibujos. Psicoanálisis de los dibujos infantiles	33
Cómo se construye la autoestima	113
«¡Tú puedes, campeón!» Cómo fortalecer la autoestima del niño mayor	131
El desarrollo de la empatía	137
Tolerancia a la frustración. El «no» educativo	149

El espejo distorsionado. «Yo no me quiero, nadie me quiere»	157
El príncipe destronado. Los celos, una máscara para ocultar los temores sobre la propia identidad	165
«No soy líder en nada.» El fracaso social infantil empieza porque siempre juega solo	181
La ansiedad y sus síntomas	187
Los fantasmas infantiles. El miedo, el mayor enemigo de la autoestima	195
¿Amigos o enemigos? Un buen amigo puede fortalecer su autoestima	205
Hermanos de convivencia. Hijos de padres separados	213
Los distintos tipos de familias actuales	219
Los abuelos, pieza clave en la autoestima infantil	235
Cómo afecta a los niños la pérdida de un ser querido	241
Conclusión. ¿La felicidad está en los genes o se aprende?	247
Bibliografía	251

Prólogo

La motivación y la seguridad en uno mismo son dos de las bases fundamentales para el desarrollo feliz de un niño. Con este propósito, vamos a ir desgranando cómo fomentarla tanto desde la familia como desde la escuela.

Sin embargo, no hemos de confundir la autoestima con «ir de sobrado»; el sentimiento de la propia valoración es algo profundo y sincero que nada tiene que ver con la fanfarronería, que simplemente esconde un gran complejo de inseguridad. El niño que se sabe valorado no necesita impresionar a los demás.

El concepto que tiene el niño de sí mismo influye en el desarrollo de la propia vida y de las decisiones cotidianas que la conforman, como la elección de amigos, sus relaciones sociales, laborales, el trabajo o los estudios que decidirá; incluso con quién va a compartir su vida también depende de si se siente merecedor de tal o cual persona. Le va afectar en su intuición, creatividad e iniciativa, si se va a convertir en un líder o preferirá seguir los mandatos de los demás.

Su equilibrio personal depende de la valoración que posea de sí mismo. Este sentimiento tan íntimo será el centro de su personalidad, y su configuración es crucial para la utiliza-

ción de sus estrategias y habilidades, tanto cognitivas como emocionales. La actitud hacia sí mismo se convertirá en un factor decisivo de la forma en la que el pequeño afrontará las distintas etapas de su vida.

Así pues, la autoestima constituye la clave decisiva para el éxito o el fracaso de cada niño en su evolución hacia la realización personal y la felicidad individual. Esta afirmación está basada en numerosas investigaciones científicas que así lo demuestran. La diferencia entre un niño que triunfa en la vida, que es feliz, que tiene una vida plena y el que anda dando tumbos está en la actitud de cada uno respecto de sí mismo, en su grado de autoestima.