

### ¿Qué es la autoestima?

Aprecio o consideración que uno tiene de sí mismo.

### ¿Cómo se forma?

La autoestima se forma cuando el niño compara la imagen que se ha formado de sí mismo (referida a cómo se ve física, personal y socialmente) con la imagen ideal de la persona que querría ser. Si la diferencia entre la imagen que tiene de sí mismo y el ideal es muy grande, la autoestima será baja, si la diferencia es pequeña, la autoestima será alta.

### ¿Por qué la mayoría de los niños con TDAH tiene baja autoestima?

Los niños con TDAH son más difíciles de educar, por lo que reciben con mayor frecuencia una información negativa sobre su comportamiento y sus tareas.

A menudo se les confunde con maleducados, vagos o tontos.

Crecen sometidos a un mayor número de fracasos y errores. Se esfuerzan por hacer bien las cosas, pero los resultados no siempre son satisfactorios y cometen más errores que los otros, aunque se hayan esforzado más.

A raíz de este esfuerzo sin éxito, se sienten indefensos.

Después de fracasar en algunas tareas, los adultos van dejando de ofrecer responsabilidades por miedo a que no cumplan. El niño lo vive como un mensaje negativo, lo que hace que no se sienta competente ni seguro de sí mismo. "No sé qué hacer, haga lo que haga fracaso".

El niño con baja autoestima en el aula:

- Puede hacer que su rendimiento sea inferior al que quería.
  - Ante tareas que le resultan difíciles, prefiere no tener que realizarlas.
- Dice: "No lo quiero hacer, pues me cuesta y no me saldrá bien", "Lo haré más tarde, ahora no puedo", "No lo pienso hacer, pues esto es para niños pequeños, es una tontería"...

Cómo mejorar la autoestima en el aula:

- Aceptar las dificultades que supone tener un alumno dentro del aula.
- Una vez que se conozcan estas dificultades, es más fácil identificar los esfuerzos por parte del alumno y elogiar cuando realiza una tarea bien hecha.
- Ofrecerle mayor grado de confianza en su persona y en sus competencias. Decirle "ayúdame, me gusta saber que puedo contar contigo".
- Intentar modificar nuestro lenguaje para evitar el tan temible "NO". (no corras, no molestes, ...)

- Evitar la acusación, la ridiculización y la falta de respeto. Utilizar en su lugar la fórmula “yo me siento triste cuando tu no traes el trabajo porque veo que no avanzas todo lo que podrías”. Utiliza un lenguaje positivo
- Intenta sustituir el verbo “ser” por “estar” en lugar de decirle “eres un desordenado”, podemos decirle “tu pupitre está desordenado”. De esta forma no atacamos su autoestima, lo que hacemos es mostrarle la conducta correcta.
- Potenciar actividades que fomenten la integración social del niño dentro del grupo (trabajos de grupo, dinámicas, juegos...)
- Descubre sus habilidades y aspectos positivos y ayúdale a disfrutar (habilidades en el dibujo, delante de la computadora, en el deporte...afectuosidad, creatividad, espontaneidad, sentido del humor).