

INFORMATIVO COPO

Psicoeducación para Padres y Apoderados

Tema: La importancia de los padres en la construcción de la autoimagen y la autoestima de sus hijos.



Fundamentación

La autoimagen y la autoestima son pilares fundamentales en el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes. La autoimagen corresponde a la percepción que cada persona construye de sí misma (cómo se ve, cómo se siente y cómo se valora), mientras que la autoestima se relaciona con el aprecio, la confianza y la valoración que cada uno tiene de sus capacidades y características personales.

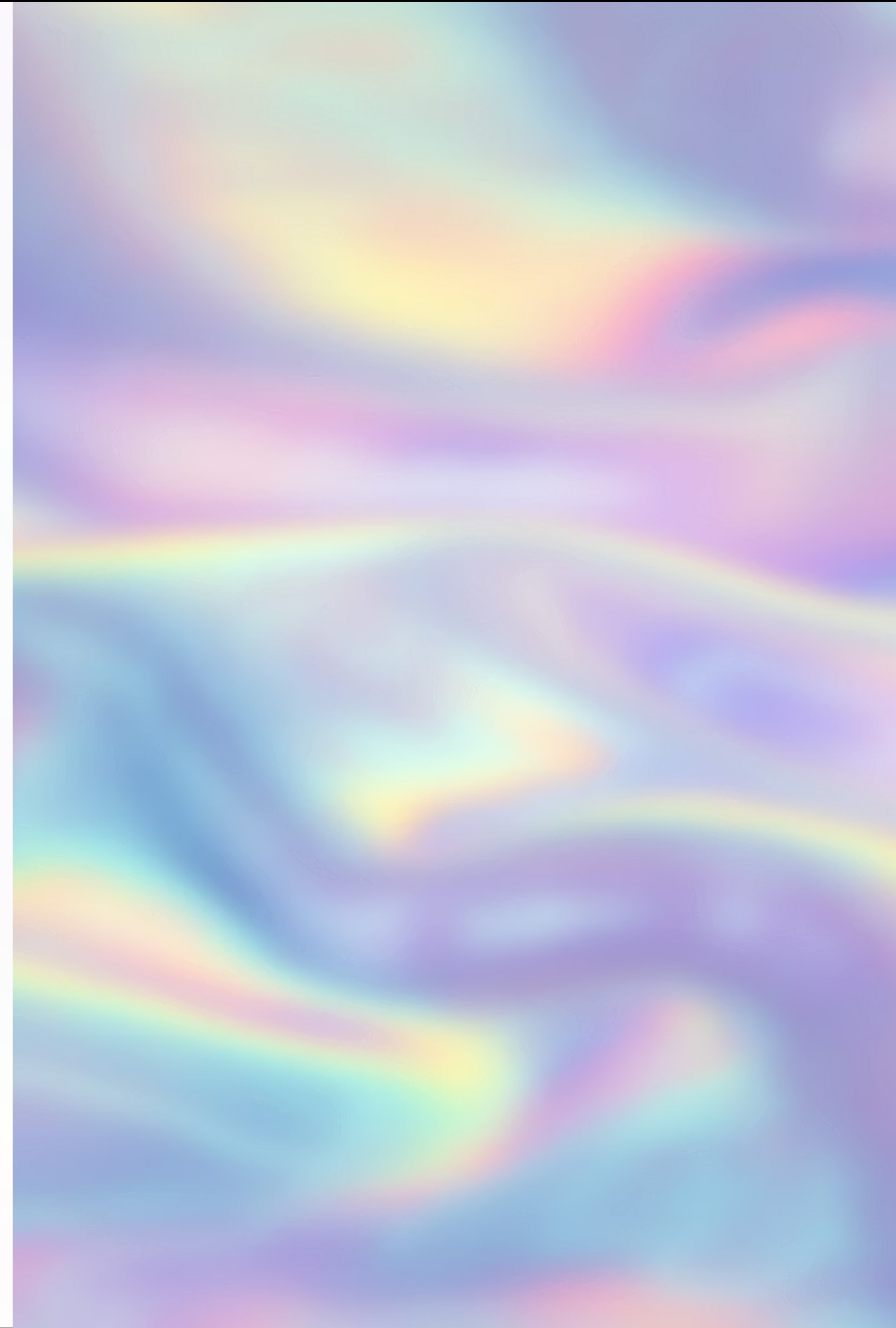
El rol de los padres y apoderados resulta crucial en este proceso, pues la familia es el primer y más influyente entorno educativo y afectivo. Desde los primeros años, los niños aprenden a mirarse a sí mismos a través de las palabras, gestos, actitudes y expectativas de los adultos significativos. Un ambiente que promueva la aceptación, el respeto y el reconocimiento fortalece la seguridad personal, mientras que la crítica excesiva, la falta de apoyo o la indiferencia pueden generar inseguridad y baja autoestima.

A lo largo de la etapa escolar, la influencia de los padres continúa siendo determinante. Si bien los pares y el entorno social adquieren cada vez mayor relevancia en la adolescencia, el acompañamiento familiar sigue siendo un factor protector ante situaciones de inseguridad, presión social o crisis emocionales. Por ello, es necesario que los padres comprendan cómo sus prácticas de crianza, sus formas de comunicación y sus actitudes cotidianas modelan y refuerzan la autoimagen y autoestima de sus hijos.

Objetivos

Objetivo General

Sensibilizar a padres y apoderados sobre su rol clave en la construcción de la autoimagen y la autoestima de sus hijos, desde la primera infancia hasta la adolescencia, entregando herramientas para favorecer un desarrollo saludable y positivo.





1. Conceptos clave: ¿Qué son la autoimagen y la autoestima?

En la casa, los padres son los primeros modelos que muestran cómo una persona se percibe y se valora. Cuando los adultos hablan con respeto de sí mismos y de los demás, transmiten a los hijos una forma sana de mirarse al espejo y aceptarse. Comprender estos conceptos permite que los padres reconozcan cuándo su hijo necesita apoyo emocional, evitando minimizar sus emociones o compararlos con otros.



→ Ejemplo en casa:

explicar a los niños que todos tenemos cualidades únicas, reforzar con frases como "me gusta cómo te esforzaste en esa tarea" en lugar de centrarse solo en el resultado.

2. Actitudes, palabras y prácticas parentales que fortalecen o debilitan la autoestima

Los comentarios cotidianos influyen directamente en la percepción de valor de un hijo. Frases negativas, ironías o comparaciones dañan la confianza, mientras que palabras de aliento y reconocimiento generan seguridad. La práctica diaria de valorar el esfuerzo por encima del éxito ayuda a que los niños y adolescentes sientan que son importantes más allá de sus logros.



Ejemplo en casa:

evitar frases como "eres flojo" y reemplazarlas por "veo que hoy te costó, pero confío en que puedes intentarlo otra vez".

3. Estrategias de acompañamiento familiar que fomentan la aceptación, la valoración personal y la confianza en las propias capacidades

La familia es el espacio seguro donde los hijos aprenden que son amados tal cual son. Generar rutinas de escucha, compartir momentos de calidad y dar autonomía progresiva son formas de acompañar su desarrollo sin caer en la sobreprotección. Esto refuerza la confianza en sus habilidades y en la toma de decisiones.

Ejemplo en casa:

permitir que los niños elijan su ropa, que los adolescentes participen en decisiones familiares y reconocer cuando logran resolver un problema por sí mismos.

4. Comunicación positiva y el vínculo afectivo entre padres e hijos

El diálogo respetuoso y abierto crea un ambiente de confianza donde los hijos sienten que sus opiniones importan. La comunicación positiva implica escuchar activamente, validar sentimientos y transmitir afecto. Cuando los padres son accesibles y cercanos, los hijos construyen una autoimagen de valor y pertenencia.

Ejemplo en casa:

reservar un momento diario para conversar sin pantallas, preguntar "¿cómo te sentiste hoy en el colegio?" en lugar de solo "¿qué notas sacaste o qué materias aprendiste?".

5. Importancia de la coherencia entre palabras y acciones

Los hijos aprenden más de lo que ven que de lo que se les dice. Si un padre pide respeto, pero grita, o habla de autoestima, pero se critica constantemente, el mensaje se contradice. La coherencia entre lo que se dice y lo que se hace es fundamental para que los hijos desarrollen confianza en los demás y en sí mismos.

Ejemplo en casa:

si se enseña a valorar el esfuerzo, los padres también deben reconocer sus propios intentos, mostrando que equivocarse es parte del aprendizaje.

El impacto de las familias

La forma en que nuestros hijos se ven y se valoran a sí mismos depende, en gran medida, de las experiencias y mensajes que reciben en su hogar. Ustedes son sus primeros referentes, y cada palabra, gesto y actitud cotidiana tiene un impacto directo en su autoimagen y autoestima.

Cada **"¡te felicito por tu esfuerzo!"**, cada mirada de confianza y cada espacio de escucha sincera fortalece la seguridad personal y la valoración de lo que son. Por el contrario, las comparaciones, las críticas duras o la falta de atención pueden debilitar su confianza y dificultar que se reconozcan como personas valiosas.

La autoimagen y la autoestima no se forman de manera aislada, sino en estrecha relación con los vínculos más significativos de la vida: la familia. Un hogar que ofrece afecto, acompañamiento y comunicación respetuosa se convierte en la base sobre la cual los hijos construyen seguridad y confianza personal. En cambio, la incoherencia entre lo que se dice y lo que se hace, o la ausencia de apoyo, pueden generar heridas emocionales que impacten en su desarrollo.

Un llamado a la acción

Por ello, les invitamos a ser conscientes del enorme poder e importancia que ustedes tienen en este proceso. Su rol no sólo es acompañar académicamente, sino también emocional y afectivamente, siendo el principal soporte para que sus hijos crezcan con seguridad, amor propio y confianza en sus capacidades.

El desafío de las familias es cultivar diariamente espacios de reconocimiento, escucha activa y coherencia en la crianza, entendiendo que cada gesto de amor y respeto fortalece la identidad y el bienestar emocional de los hijos.

Acompañar este camino con compromiso y conciencia es, sin duda, una inversión en su felicidad presente y en su futuro.

