

EL TESORO (autoestima)



Las tensiones del hogar, que se van acumulando, pueden disminuir la autoestima de los niños en algunos momentos y se corre el riesgo de que llegue a ser una infravaloración sostenida. Conviene que se recuerden todas las buenas cualidades que tienen y aquellas por las que son admirados. El juego del tesoro puede ayudar en este sentido. Diles a tus niños que se hagan con una caja pequeña que les guste mucho, o que la hagan ellos mismos y la decoren. Los mayores puede que prefieran fabricarse un sobre o forrarse una carpeta. El caso es que sientan que es un tesoro para ellos. Dentro de ella deberán meter una foto suya y un folio en blanco (doblado si hace falta). Y en ese folio habrá tres apartados: 1. Cosas que me gustan de mí o ¿cuáles son mis cualidades? 2. ¿Qué se me da bien? y 3. ¿De qué puedo sentirme orgulloso?

Pídeles que anoten todo lo que se les ocurra responder y, muy importante, que lo revisen todos los días porque cada día pueden hacer un descubrimiento de sí mismos y pueden haber hecho algo de lo que se sientan orgullosos. Sobre todo, si son de primeros cursos de Primaria, diles que cada una de esas cosas que anotan es un tesoro, porque es algo valioso de sí mismos, y cada nueva anotación hace que su caja de tesoros esté cada vez más llena. De vez en cuando, pregúntales cómo va su tesoro y si lo van llenando, y diles que no se olviden de leer lo que ya está escrito, aunque lo escribieran hace mucho tiempo.

Si logras que mantengan este hábito durante meses, pídeles que añadan una foto actualizada al final del mismo; y si siguen con ello al año siguiente, o durante años, diles que vayan añadiendo fotos que reflejen cómo van cambiando y lo mayores y guapos que se van poniendo.