

LA AUTOESTIMA de nuestros HIJO



**La peor soledad es no estar cómodo contigo mismo.
Mark Twain**

¿Cómo se forma la autoestima?

La autoestima es la base sobre la que se fundamenta parte de nuestra personalidad. Una autoestima positiva ayuda a la persona a tener confianza y seguridad en sí misma, a aumentar su autonomía y a mejorar las relaciones con los demás. También hace que contemos con más recursos personales para afrontar momentos difíciles de nuestra vida. Es decir, la autoestima funcionaría como una “vacuna” que hace menor el sufrimiento psicológico ante críticas, rechazo, fracasos, pérdidas o cualquier otro acontecimiento negativo; o como un “colchón” que amortigua los “golpes” que nos va dando la vida.

El desarrollo de la autoestima empieza desde que el bebé nace y depende del trato, el cariño y el respeto que recibe día a día. La autoestima se forma a través de un proceso de asimilación y reflexión en el que se interiorizan las opiniones de las personas socialmente significativas para nosotros (padres, profesores, compañeros y amigos...) y se utilizan como criterio para evaluar la propia conducta.



Estas opiniones o respuestas ante nuestro comportamiento pueden ser de dos tipos:

- **Positivas:** premian nuestra conducta (alabanzas, premios, muestras de cariño...)
- **Negativas:** cuando nos señalan que nuestra conducta no ha sido adecuada (castigos, palabras de enfado o desilusión, rechazo...)

Muchas respuestas positivas llevara y conducirá a una sana autoestima, por el contrario muchas respuestas negativas y pocas respuestas positivas tendrá como resultado una baja autoestima



En este sentido, es importante distinguir entre querer a un hijo y que él se sienta querido.

LA AUTOESTIMA DEL NIÑO NO DEPENDE SÓLO DEL AMOR QUE SUS PADRES SIENTEN POR ÉL, DEPENDE DE QUE ÉL SIENTA ESE AMOR.

Otro concepto importante es la **AUTOACEPTACIÓN**. Es decir, reconocer y admitir todas nuestras partes, deseables y menos deseables, positivas y negativas, fortalezas y debilidades, aceptarlos como un bloque que nos hace humanos, únicos y valiosos, igualmente es muy importante **ACEPTAR A NUESTROS HIJOS TAL Y COMO SON**.

En definitiva, se trata de la suma de cómo nos sentimos y de cuánto queremos nuestra apariencia, habilidades, capacidades, formas de ser, o conductas, y cómo integramos las experiencias del pasado y cómo nos sentimos de valorados por los demás.

La autoestima es algo que vamos desarrollando desde que somos pequeñitos y nunca deja de evolucionar, cambiar, mejorar o deteriorarse. Está es continuo movimiento. Al igual que nosotros mismos. No es voluntaria, espontánea o natural. Proviene de las condiciones de vida y de lo que cada uno vamos experimentado en las distintas situaciones que vamos viviendo.



10 consejos para fortalecer la autoestima de tu hijo

1. *Demuéstrale tu amor y afecto: así le enseñas que es digno de ser querido y valorado.*

2. *Felicita a tu hijo por sus logros: (“estoy orgulloso de tí”, “lo has hecho muy bien”). Poco a poco él comenzará también a reconocer sus cualidades.*

3. *Critica la acción y no a la persona: “lo has hecho mal” en lugar de “eres malo” o “lo que has dicho es una tontería” en lugar de “eres tonto”.*

4. *Acepta a tu hijo tal y como es: ¡cuidado con las expectativas que generamos sobre nuestros hijos!*

5. *La aceptación implica que no hay comparaciones: enséñale que es único y por ello especial.*



6. *Habla positivamente de tu hijo: en presencia de la gente importante en su vida como abuelos, profesores...*

7. *Ofrécele oportunidades de que tenga éxito: déjale experimentar y ayúdale a lograr sus objetivos.*

8. *Permite que se equivoque y cometa errores: es importante que aprendan a interiorizar que los errores son oportunidades para aprender.*

9. *Confía en tu hijo: le ayudará en confiar en sí mismo.*

10. *Mejora tu propia autoestima: los padres que carecen de suficiente autoestima tendrán dificultades para mejorar la autoestima de sus hijos.*

