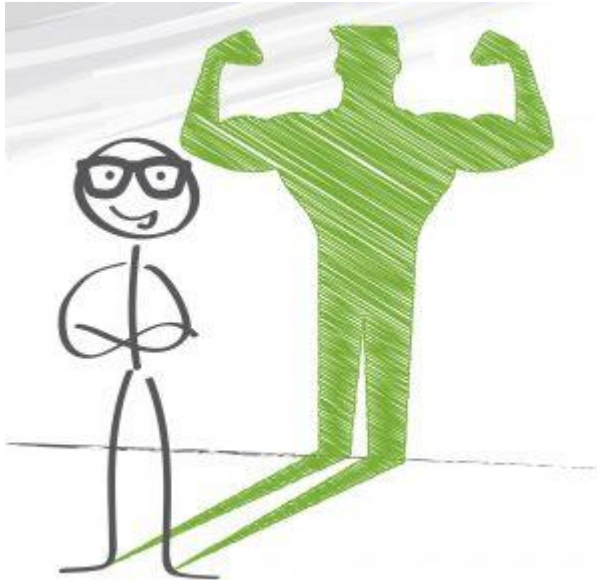


EDUCAMOS JUNTOS LA AUTOESTIMA

Oímos hablar muy a menudo de este término **"autoestima"**. Le damos una gran relevancia a que nuestros hijos tengan la autoestima alta. Consideramos que esto va a incidir en su futuro, en sus relaciones sociales y, en definitiva, en su bienestar personal.

Pero ¿qué es la autoestima? Podemos considerar la autoestima como la imagen positiva de uno mismo. Por tanto diferenciaremos a los niños de alta autoestima de los niños de baja autoestima, considerando la primera como la más positiva. Técnicamente **"la autoestima es una dimensión de nuestra personalidad y se refiere a lo que sentimos, pensamos y manifestamos acerca de nosotros mismos en distintas áreas o ámbitos de nuestra vida"**. Para nuestros hijos es considerada un factor de protección, que a la larga le supondrá independencia de criterio, libertad de elección a la hora de tomar decisiones.



Una alta autoestima tiene que ver con la valoración positiva de sí mismo, con tratarse con respeto y cuidarse. En las personas que tienden a una alta autoestima la valoración de sí mismas se acerca a lo que les gustaría ser. Una alta autoestima no es lo mismo que tener una autoestima desproporcionada, es decir percibirse por encima de lo que uno es. Las personas con una alta autoestima tienden a estar seguros de sí mismos, a relacionarse bien con los demás y desarrollar por tanto habilidades sociales, y a resistir mejor la presión de grupo, las influencias del medio y los demás.

Una baja autoestima tiene que ver con una valoración negativa de sí mismo, con no estar a gusto con cómo se es y con destacar las limitaciones. En las personas que tienden a una baja autoestima la valoración de sí mismas se aleja de lo que les gustaría ser. Consideramos que una autoestima baja, motiva sentimientos de inseguridad, timidez, dificultades de relación y poca personalidad. Tener una baja autoestima entre otras cosas repercute en que no defendamos nuestros derechos, actuemos de forma dependiente buscando la aprobación de los demás, no confiemos en nuestras posibilidades y en que no tengamos relaciones sociales satisfactorias ya que al valorarnos negativamente también lo estamos transmitiendo.

La autoestima se adquiere y desarrolla a lo largo de la vida y es la imagen que tenemos de nosotros mismos. Por tanto, la imagen que los demás nos devuelven, es decir, cómo nos ven, afecta a nuestra autoestima. Esto ocurre de forma más clara en niños/as y adolescentes por lo que devolverles una imagen positiva o negativa de sí mismos repercute en su autoestima.

Es obvio, por tanto, que como padres tenemos una gran responsabilidad en cuidar y promover una alta autoestima en nuestros hijos. Pero, ¿cómo?:

La receta principal, válida para todos los ámbitos de la relación con nuestros hijos es la de siempre: mostremos siempre un amor incondicional por nuestros hijos. Hagámosles ver que es aceptado y valorado tal y como es. Nuestro hogar es el lugar donde sintiéndose amado se cargará de energía para salir y relacionarse con los demás.



Atender a lo que nos comunica nos dará las claves. Por tanto, en primer lugar, observemos y atendamos a sus verbalizaciones, su manera de describirse o analizar sus cualidades. Expresiones del tipo "qué difícil, yo no voy a poder hacerlo"; "no sirvo para..."; "no valgo para nada"... reflejan falta de confianza en sí mismos y son indicadores de una autoimagen negativa. De ahí que:

- Es muy importante resaltar lo que vemos de positivo en nuestros hijos. Ensalzar aquellos aspectos en los que tiene éxito o que encontramos que le caracterizan para bien.
- Para valorarse hay que conocerse. Por ello hemos de hacerles ver cómo son, qué caracteriza su comportamiento, su carácter, su trato con los demás, etc. Deben saberlo si queremos que se aprecien.
- Enseñarles a aceptar las equivocaciones, ya que éstas son normales, evitando culpabilizaciones. Para afrontar los errores, lo primero es reconocerlos, y lo normal es equivocarse. También a esto se aprende.
- Elogiar y reforzar los resultados positivos sobre los negativos. Teniendo en cuenta que da más frutos reforzar los medios, (el esfuerzo, el interés, la responsabilidad) pero generalmente cuando éstas se dan suelen traer buenos resultados.
- Entender y hacerles entender que las cosas no son blancas o negras, que existe el término medio y que éste suele estar mucho más cerca de la realidad.
- Generar un clima en casa en el que sea posible y habitual expresar las emociones, los sentimientos, las opiniones y pensamientos. En ocasiones no coincidiremos con ellos, y precisamente así potenciamos la disparidad de ideas, opiniones y el sentido crítico.

Cuando expresan tristeza, decaimiento o se sienten derrotados ante algo:

- Asumamos que forma parte de la realidad, también de nuestros hijos, aunque nos duela. Hagámosles ver que esos momentos difíciles existen, que sentirse mal o inseguro nos ocurre a todos algunas veces, y que podemos superarlo. No caigamos en el error de no tolerar que por momentos se muestren sensibles y débiles.
- Mostrémosle nuestro apoyo, ahora necesitan de nuestra cercanía, nuestra ayuda y complicidad. Con un mensaje de superación, de esperanza en que podemos cambiar las cosas.
- Enseñémosles a animarse. Las autoafirmaciones positivas son mensajes agradables que nos decimos internamente y se refieren a algo que somos o hemos logrado.



Atender a lo que comunicamos:

Tengamos en cuenta que comunicamos tanto verbalmente con el lenguaje, como de manera no verbal, con gestos o posturas que a veces denotan desaprobación, indiferencia, o por el contrario, aceptación, interés y empatía. Así pues, pongamos nuestros sentidos en lo que queremos decir y lo que decimos. Nuestro lenguaje, cuando se caracteriza por ser positivo

y reforzante les devuelve una imagen muy diferente a la que proyectamos cuando nuestro lenguaje es negativo o bien se tiende a:

- los comentarios despectivos,
- las bromas repetitivas, aunque no aceptadas por nuestros hijos,
- las generalizaciones excesivas
- las comparaciones, sobre todo si son públicas
- ignorarles, hablando como si ellos no estuvieran,
- los comentarios sarcásticos.

Deberíamos por tanto

- o Cuidar mucho el no rechazar a la persona, sino sus comportamientos y actitudes. A él le aceptamos tal y como es, aunque no estemos de acuerdo en cómo se comporta o de qué manera responde a las situaciones complicadas. A veces nuestras críticas son constantes, "qué pesado eres", "eres un miedica", "ya está el vergonzoso"...
- o No comparar. Un hermano o un amigo que hace las cosas muy bien, no le aporta gran cosa. Valoremos lo que hace bien nuestro hijo, enseñémosle a hacerlo, o comparémosle con él mismo en otros momentos en los que fue capaz de lograr lo que se proponía, en los que se superó.
- o No Sobredirigirles. En ocasiones, si nos fijamos, no paramos de marcarles todo lo que tienen que hacer. Y si tardan, se lo hacemos. Precisan pequeños retos, les hacen crecer, y necesitan tiempo para solucionar errores.
- o A veces les transmitimos unas expectativas muy altas, a las que difícilmente va a llegar. Por el contrario, unas expectativas bajas esconden falta de confianza en ellos. Seamos realistas con nuestros hijos sin proyectar en ellos nuestros anhelos y deseos.
- o Ojo con las críticas destructivas.

CUANDO ME PROPONGO ALGO Y REALMENTE TRABAJO PARA CONSEGUIRLO, LO ALCANZARÉ.



Recomendaciones para fomentar la autoestima

- 1- Incentiva el desarrollo de las responsabilidades del niño. De una manera positiva, crea algunos compromisos y exija, en un clima de participación e interacción, su cumplimiento por parte del niño.
- 2- Da la oportunidad al niño de que tome decisiones y resuelva algún problema.
- 3- Refuerza con positivismo las conductas del niño. Por ejemplo, cuando él haga los deberes, o recoja sus juguetes, o se cambie de ropa solo, dígame con cariño y de forma efusiva ¡qué mayor eres!, ¡Gracias por ayudarme!, o ¡lo has hecho muy bien!.
- 4- Pon límites claros a tu hijo, enseñándole a prever las consecuencias de su conducta. Ejemplo: "Si no recoges tus juguetes, no irás al cine". Y que no haya vuelta atrás.
- 5- Enseña a tu hijo a resolver sus propios problemas y a aprender de sus errores y faltas, de una forma positiva. Por ejemplo, si el niño no alcanza una buena nota en una asignatura escolar, ánimale a estudiar más y a prepararse para superarse en el próximo examen. De nada adelantará culpabilizarlo. El niño debe sentir que un error puede ser convertido en un aprendizaje.
- 6- Deja de lado las críticas que nada construye. Los insultos no favorecerán a la autoestima del niño. En lugar, por ejemplo, de decir "eres un desordenado, tienes tu cuarto como una basura", mejor decir "No me gusta ver tu cuarto tan desordenado, me pone muy triste". Así, estarás demostrando que lo que a ti te disgusta es el desorden del cuarto, no el niño.

