

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA PADRES: COMO FOMENTAR LA AUTOESTIMA EN NUESTROS HIJOS.

¿QUÉ PODEMOS HACER LOS PADRES PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA EN EL/LA NIÑO/A?

Aunque nuestros hijos/as se encuentran en una edad cercana a la preadolescencia/adolescencia, he considerado que sería interesante revisar el contenido de este documento, que puse a disposición de los y las asistentes al Curso "Habilidades para la Vida", dirigido a padres y madres cuyos hijos se encontraban matriculados en E. Infantil y E. Primaria.

Partimos de la base de que es importante desarrollar una autoestima adecuada, ni baja ni muy alta, sino una autoestima acorde a lo que somos.

La autoestima se verá afectada por las expectativas que tengamos los padres de nuestros hijos; por las consideraciones y las críticas que le hagamos los adultos; porque la opinión que los adultos tengamos del/de la niño/a influenciará en la percepción que se vayan formando de sí mismos/as.

En este sentido podemos decir **"Nos miramos como hemos sido mirados"**.

Puede suceder que a veces los niños puedan presentar síntomas o problemas de baja autoestima. Los padres no debemos desesperarnos; sólo debemos prestar atención, desarrollar *estrategias* para que los superen y si no pueden y/o es difícil, que no se dude en consultar a un profesional especializado.

Algunas de estas *estrategias* son:

- **Acepta a tu hijo tal y como es.** Todos los seres humanos tienen virtudes y defectos, tu hijo también. En este sentido no pidamos que sean perfectos. Para toda persona es importante ser aceptado como es. Esto brinda seguridad y fortaleza para cambiar lo que sí se puede cambiar de uno mismo.
- **Como adulto, sé un modelo positivo y cercano.** Cuidar la propia valoración de sí mismo es el mejor modelo que tendrá tu hijo para seguir. La autoaceptación personal, sin ser excesivamente exigente con uno/a mismo/a; o no ser pesimista/poco realista sobre nuestras propias capacidades y limitaciones, son cuestiones importantes para su hijo/a...

- **Dar amor incondicional.** Este amor sin condiciones se produce con lo anteriormente dicho, aceptándole con sus fortalezas y debilidades. En este sentido es importante indicar que cuando te enfades con él por algo que ha hecho, *enfádate con lo que hizo, con su comportamiento y no con él como persona*, siempre tiene que ser claro que lo inaceptable es la conducta no él. No le digas "eres un niño malo", "así no te quiero", sino "lo que has hecho es malo" "no me gusta *eso* que haces". Podemos estar enfadados con el niño, pero eso no implica que en ese momento le dejamos de querer, es más, el mensaje debería ser, "porque te quiero y quiero que seas feliz, hay cosas que no puedo permitir que hagas". Si queremos cambiar una conducta o una forma de pensar, los mensajes van hacia esa conducta o forma de pensar no hacia el niño. Demuestra, del mismo modo, ese amor que es importante para estimular la autoestima de su hijo. Dile todo lo que lo/a quiere y lo orgulloso/a que estás de él. Elógialo con frecuencia pero de manera honesta, sin exageraciones ya que los niños perciben cuando se es sincero y se dice desde el corazón.
- **Validar lo que siente.** Cuantas veces nos hemos sentido incomprendidos como adultos cuando alguien nos ve mal y nos dice "no te sientas así, ponte bien", "no le des importancia, ya pasará", "olvídate de eso", como si fuera fácil, como si pudiéramos borrar el malestar con un chasquido de los dedos. Imagínate lo que eso puede repercutir en nuestros hijos. Para aprender a manejar las emociones y resolverlas, tenemos que aceptar que existen y están para algo. Hay situaciones que ponen triste y está bien sentirse triste, hay situaciones que enfadan y está bien estar enfadado/da, porque esas emociones bien gestionadas nos ayudarán y nos orientarán a superar el malestar. Valida las emociones de tu hijo, que no pasa nada por sentir las, ayúdale a que reflexione contigo, por qué se siente así y qué puede hacer para superarlas. Ayúdale a tolerarlas, ya que a veces necesitamos tiempo (un duelo, una pérdida no se soluciona de un día para otro): así tu hijo/a no tendrá miedo de esas emociones. Al validarle lo que sientes, también le ayudamos a desarrollar la empatía, ya que nosotros en ese momento empatizamos con él: "comprendo que te haga sentir mal".
- **Evita etiquetar a tu hijo/a.** Las etiquetas negativas se vuelven creencias limitadoras perdurables en el niño cuando se hace adulto. Estas etiquetas se pueden transmitir de muchas maneras, seriamente, como broma o burla, desde el cariño, pero todas ellas producen malestar. Por ejemplo le puedo decir enfadado al romper algo: "¡¡¡¡eres un torpe!!!!". O decirle como broma reiterada "manos de mantequilla" o también: "deja cariño, lo hago yo porque tu rompes

todo". Sea como sea el tono del mensaje, al niño le quedará soy torpe, no sirvo y se impondrá como una creencia que le limitará e su vida. Los niños están aprendiendo; si de entrada les encasillamos, se quedarán allí, como el agresivo, el torpe, el inútil, etc.

MAS CONSEJOS PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA DE TU HIJO:

- **Una pequeña advertencia.** Las etiquetas que sobrevaloran y no se ajustan a la realidad tampoco son positivas: "eres el mejor del mundo" "nadie puede contigo", etc.
- **Elogiar a sus hijos.** Esta consigna va en relación a lo anterior. Concéntrate en las cosas positivas que hace tu hijo y remárcaselas, siempre sin sobrevalorar. Si le remarcas las cosas positivas, tú hijo tendrá la sensación de haber logrado algo y su autoestima se fortalecerá. Además sabrá por qué.
- **Tampoco lo compares cuando hace algo mal,** como: "tu hermano es mejor" "tu primo saca mejores notas". Es probable que se sienta avergonzado, no querido, envidie al otro. Esto es lo mismo para las comparaciones positivas: "Tú eres el mejor jugador", coloca al niño e un nivel de exigencia permanente difícil de alcanzar.
- **Escúchale y bríndale un espacio de intimidad para que pueda hablarte y tú puedas responder.** Prestar atención no es escucharle mientras veo la televisión o estamos en otra cosa, es mirarle, comprenderle, validarle. También reconozcámosle cuando no sabemos algo.

En este sentido **Tratar a tus hijos con respeto, pidiéndole que él te respete a ti.** Hay que escucharle, pero no siempre cuando él quiera, hay momentos.

También reconócele su esfuerzo y tenga en cuenta cómo le transmite las cosas, por ejemplo, si su hijo no ha jugado el partido de fútbol y ha sido suplente diciéndole: "Bueno, la próxima vez trabajarás más y lo conseguirás", puede hacer que el niño lo entienda como "no trabajo lo suficiente", "mi padre no está contento", etc. En cambio se puede decir algo similar pero que tiene otro significado: "Bueno, esta vez no entraste en el equipo, pero estoy orgulloso del esfuerzo que haces, si sigues así puedes conseguirlo".

No olvidarse: Validar el esfuerzo y luego marcarles que para conseguirlo hay que persistir, aceptando los malos momentos y las frustraciones. En este sentido alientalo, **ya que necesita tu apoyo**. Dile que crees en él y que lo animas a seguir adelante. Hay que alentarle y apoyarle en el camino y no sólo valorar el logro alcanzado.

Estimúlele para que tome sus propias decisiones y pueda resolver sus problemas, aunque se equivoque, ya que para aprender a manejar las desilusiones y frustraciones, primero hay que vivirlas. Por ello, **deja que cometa errores**. Porque es algo que no puedes evitar y él tiene que aprender a superarlo. También reconoce tus propios errores, recuerda que eres su modelo. Para alcanzar nuestros éxitos, tendremos en el camino tropiezos, tomaremos malas decisiones, pero si aprendemos a sobreponernos, podremos seguir avanzando. En este sentido, también permite **los riesgos saludables**, animándole a experimentar y explorar cosas nuevas, aunque se equivoque, si no lo hace no se puede tener éxito.

Ve dejando que asuma responsabilidades acorde a su edad -no pidas más de lo que puede-. Darle responsabilidades alcanzables les ayuda a crecer y madurar, se sienten capaces y sienten que confían en él.

Fomenta la cooperación y la participación. Esto favorece la autoestima y la confianza en los demás, además de aprender a trabajar en equipo.

Establece límites acorde a su edad. Los límites tienen que ser claros y concisos y se deben respetar, aunque hay que ser flexibles, el límite debe mantenerse, por ejemplo si decimos que a una determinada hora se acuesta, hacerlo un día sí y otro no, no es lo adecuado.

Fomente los intereses y habilidades de sus hijos. No exijamos a nuestros hijos que les guste lo mismo que a nosotros o que se sumen a nuestros intereses, enséñale a saber que les gusta y a que lo desarrollen.

Acepta tus propios errores y discúlpate, lo importante para un niño, no es que su padre no se equivoque, sino que pueda rectificar, disculparse y reparar. Los hijos no quieren padres perfectos, quieren padres que les amen.

Por último, destacaremos un punto importante que engloba muchas características anteriores, **crea un ambiente de seguridad y amor para que se desarrolle**, donde no se tolere la violencia y se fomenten los buenos tratos, el respeto y la empatía.

Estas indicaciones no son un recetario, son propuestas para ir incorporando, educar es una tarea difícil y larga, por ello, revisemos nuestra propia autoestima e

incorporemos estas indicaciones a nuestras vidas.

10 cosas que puedes hacer para fomentar la autoestima infantil



- 1** Demuestra siempre tu cariño, respeto y comprensión.
- 2** Dale responsabilidades según su edad.
- 3** Valora sus logros y reconoce sus esfuerzos.
- 4** Evita las comparaciones.
- 5** Enséñale a reconocer y aprender de sus errores.
- 6** Ayúdale a encontrar sus propias soluciones. Que sean personas autónomas.
- 7** Escucha y pregunta como se siente.
- 8** Evita cualquier calificativo negativo. Son las acciones que están mal hechas no las personas.
- 9** Refuerza sus conductas positivas.
- 10** Habla de forma clara y concisa. Los niños necesitan normas y límites según la edad.

TOMA DE DECISIONES

DETECTAR Y ANALIZAR LA SITUACIÓN



VER DISTINTAS POSIBILIDADES DE SOLUCIÓN,
POR MUY REMOTAS QUE SEAN



VALORAR DE CADA POSIBILIDAD:
CONSECUENCIAS POSITIVAS Y NEGATIVAS
A CORTO, MEDIO Y LARGO PLAZO



VER LOS COSTES DE CADA POSIBILIDAD



DECIDIR UNA DE LAS POSIBILIDADES



LLEVAR A CABO LA DECISIÓN TOMADA

CUADRANTE PARA AYUDAR A LA TOMA DE DECISIONES

OPCIÓN A: "....."

	A CORTO PLAZO	EN EL FUTURO
CONSECUENCIAS POSITIVAS SI ME DECIDO POR LA OPCIÓN A		
CONSECUENCIAS NEGATIVAS SI ME DECIDO POR LA OPCIÓN A		

SER ASERTIV@: DECIR LO QUE SE QUIERE

- 1. El derecho a ser tratado con respeto y dignidad.**
- 2. El derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones.**
- 3. El derecho a ser escuchado y tomado en serio.**
- 4. El derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones.**
- 5. El derecho a decir NO sin sentir culpa.**
- 6. El derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta de que también mi interlocutor tiene derecho a decir NO.**
- 7. El derecho a cambiar.**
- 8. El derecho a cometer errores.**
- 9. El derecho a ser independiente.**
- 10. El derecho a decidir qué hacer con vida, mientras no se violen los derechos de otras personas.**
- 11. El derecho a disfrutar.**
- 12. El derecho a mi descanso, aislamiento, siendo asertivo.**

EJEMPLOS PARA PRACTICAR EN CASA...

TECNICA DEL DISCO RAYADO

TIENES CLARA TU OPINION, TU PUNTO DE VISTA.
NO DESEAS HACER ALGO, QUE LA OTRA PERSONA TE ESTÁ
INSISTIENDO EN QUE HAGAS.

LA TÉCNICA DEL DISCO RAYADO COSISTE EN REPETIR, UNA Y
OTRA VEZ, TU PUNTO DE VISTA SIN ENTRAR PARA NADA EN
LOS ARGUMENTOS QUE TU AMIGO TE DIGA PARA HACERLO.
SI TE DAS CUENTA DE QUE HAS ENTRADO EN ALGUN
MOMENTO, INTENTA SALIR DE LA DISCUSIÓN

EJEMPLO:

- ...
- Te entiendo, pero yo no quiero fumar.
- ...
- Te entiendo, pero te repito que no quiero fumar.

TECNICA DE LA SEPARACIÓN DE TEMAS

TIENES CLARA TU OPINION, TU PUNTO DE VISTA.
NO DESEAS HACER ALGO, QUE LA OTRA PERSONA TE ESTÁ
INSISTIENDO EN QUE HAGAS.

LA TÉCNICA DE SEPARACIÓN DE TEMAS CONSISTE EN
NEGARTE A HACER LO QUE NO DESEAS HACER, PERO
ASUMIENDO OTRO TIPO DE CUASTIONES QUE SÍ PODRÍAS
HACER, Y QUE NO TIENEN POR QUÉ IR ENCADENADAS:

EJEMPLO:

- ¡Jaé, ¿que pasa? Vamos a divertirnos y a fumarnos un cigarro...
- Bueno, son dos cosas distintas: a mí me gusta divertirme, pero no me
apetece fumar... además, son 2 cosas distintas...
- ¡Pero es más guay!
- No tengo claro que tenga que ser mejor fumar que divertirse, pero si
fumar... yo creo que es posible pasárselo guay sin fumar.

TÉCNICA DEL ACUERDO ASERTIVO:

TIENES CLARA TU OPINION, TU PUNTO DE VISTA.
NO DESEAS HACER ALGO, QUE LA OTRA PERSONA TE ESTÁ
INSISTIENDO EN QUE HAGAS.

LA TÉCNICA DEL ACUERDO ASERTIVO COONSISTE EN
RECONOCERLE QUE POUDE QUE TENGA RAZÓN, PERO
PLANTEARLE, DESDE NUESTRA POSICIÓN CONTRARIA, LA
NUESTRA PROPIA; Y PEDIRLE RESPETO A ESA POSTURA
PERSONAL.

ANTE TODO, PEDIR QUE RESPETE NUESTRA POSTURA

EJEMPLO:

- Tú siempre eres la misma que no quieres...
- Tienes razón, pero sabes que nunca lo hago. Soy así, respétame

TÉCNICA DEL APLAZAMIENTO ASERTIVO Y CLAUDICACIÓN SIMULADA:

TIENES CLARA TU OPINION, TU PUNTO DE VISTA.
NO DESEAS HACER ALGO, QUE LA OTRA PERSONA TE ESTÁ
INSISTIENDO EN QUE HAGAS.

LA TÉCNICA CONSISTE EN HACER COMO QUE ESTAS DE
ACUERDO CON ÉL/ELLA, PERO QUE PREFIERES DEJAR PARA
OTRO MOMENTO LO QUE TE PIDE:

EJEMPLO:

- Pero venga ya, si por una calada no pasa nada...
- Es verdad. Es posible que por una no pase nada. Pero paso.
- Venga ya, parece mentira...
- Si, quizá sea una tontería. Pero de verdad, prefiero no hacerlo
ahora. Mañana ya veremos...