

Consejos para padres: La autoestima

El darles a sus hijos todo lo mejor no sólo significa darles todo lo material que necesiten. La confianza, el sentido de la orientación, y el creer en sus propias habilidades son tan importantes para sus hijos como lo son una buena nutrición y una buena salud.

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es la opinión que tenemos de nosotros mismos. Significa más que decir ‘me gusta.’ Necesitamos sentirnos seguros que podemos cuidarnos a nosotros mismos, que podemos trazarnos y cumplir metas, y que podemos contribuir con nuestro entorno de una manera positiva. Necesitamos sentirnos capaces de cumplir con tareas básicas de la vida cotidiana, así como enfrentar retos inesperados.

La autoestima mejora la calidad de vida

La autoestima no sólo nos permite funcionar bien en la vida. También nos ayuda a disfrutarla más. Las personas que tienen una buena autoestima creen en su derecho a ser feliz y en su derecho a disfrutar de las recompensas de sus esfuerzos. Estas actitudes pueden marcar una gran diferencia en cuanto a qué tan felices nos sentimos.

La autoestima ayuda a sus hijos a triunfar.

De la misma forma en que el creer en su habilidad para triunfar ayuda a sus hijos a desarrollar su autoestima, esta ayuda a desarrollar el éxito. Los niños con baja autoestima encuentran difícil que les vaya bien en la escuela, por más inteligentes o dotados que ellos sean. Por otro lado, los niños con alta autoestima disfrutan de la escuela y son capaces de sobresalir.

La autoestima ayuda a los niños a tener mejores relaciones.

Los niños con autoestima alta se sienten más felices y más aceptados que otros; es por eso que se les hace más fácil hacer amigos. De hecho, un estudio sugiere que los niños con autoestima alta faltan menos a la escuela debido a enfermedad. La autoestima alta es buena para la salud tanto física como mental de su hijo.

¿Usted puede hacer que su hijo tenga una buena autoestima?

Usted no le puede ‘dar’ a su hijo una buena autoestima. La autoestima no depende de lo que los otros piensen, así que no puede alabar a su hijo al punto que llegue a tener una buena autoestima. Pero hay unas cuantas cosas que puede hacer para ayudar a que su hijo desarrolle una buena autoestima.

Demuéstrele a su hijo que lo quiere incondicionalmente. Todos los niños necesitan cariño.

Desafortunadamente, algunas veces tienen la impresión que si se portan bien o sacan buenas notas, serán queridos más. Pueda que no sea intencional, pero esto puede tener un efecto negativo en su autoestima.

Usted no malcriará a su hijo si es que le muestra que su amor no está basado en que si son buenos atletas, o si se sacan más 'B's que 'C's. La autoestima es saber que te quieren incondicionalmente.

Alabe a sus hijos a menudo, pero sólo cuando se lo merezcan. Sus hijos quieren darle una buena impresión, así que asegúrese de felicitarlos cada vez que logren algo especial. Pero evite dar falsas felicitaciones y halagos. Los niños saben cuándo se merecen un elogio, y si lo das cuando no se lo han merecido, te dejarán de creer, incluso cuando en verdad lo merezcan.

Deje que sus hijos 'oigan por casualidad' sus elogios. Sea inteligente. Encuentre oportunidades en las que sus hijos 'escuchen por casualidad' sus cumplidos. En relación a los halagos, algunas veces los niños piensan que 'los padres sólo dicen esas cosas por obligación.' Pueda que crea más en sus halagos si es que escucha que los comenta con otra persona.

Los logros personales son una parte esencial de la autoestima

Ayude a sus hijos a que aprendan a hacer cosas por sí mismos. Cuando los niños tienen un sentido de la independencia, tienen más confianza en probar cosas nuevas y en expandir sus capacidades. Deje que sus hijos se cuiden solos lo más que puedan. Déjeles escoger qué ponerse todas las mañanas, cuándo hacer la tarea (en un tiempo razonable), y déjeles que tomen otras decisiones elementales sobre sus vidas.

Anime a sus hijos a probar cosas nuevas. Los niños se sienten orgullosos cuando expanden su mundo de conocimiento, ya sea montando bicicleta o memorizando las tablas de multiplicar. Recuerde cómo se sintió cuando montó bicicleta alrededor de la cuadra por primera vez: un logro extraordinario. Mientras más aprendan los niños, más capaces serán de creer que pueden aprender. Estas experiencias son valiosísimas para el crecimiento personal de su hijo, y para el desarrollo de una buena autoestima

Siga de cerca sus logros. Esto se puede lograr de varias maneras. Por ejemplo, puede hacer un álbum de recortes con los logros de sus hijos, ya sea de la escuela o de algún pasatiempo que ellos tengan. Puede incluir dibujos para hacer una 'galería de fotos' informal, o puede crear un libro de canciones con las canciones que ellos hayan aprendido. Haga una tabla con los libros que ellos hayan leído. Encuentre maneras creativas de seguir todas las cosas que ellos hayan logrado y de las cuales se sientan orgullosos.

El respeto y la autoestima van de la mano.

Demuéstreles a sus hijos que son respetados. Hágale saber a sus hijos que sus sentimientos e ideas importan. Cuando tome decisiones del hogar, asegúrese de tomar en cuenta a sus hijos. En la medida de lo posible, la opinión de ellos también debe ser tomada en cuenta cuando se toma decisiones que los afectan directamente. Pregúnteles sus opiniones y hágales saber que está escuchando y tomando en cuenta sus opiniones.

Enséñele a sus hijos el respeto a los demás. La mejor manera de enseñarles el respeto a otros es a través del ejemplo. Si usted respeta a las personas, sin importar quiénes son y de dónde vienen, sus hijos seguirán su ejemplo.

Para más información:

Libros

Sher, Barbara. “Self-Esteem Games: 300 Fun Activities That Make Children Feel Good about Themselves.” John Wiley and Sons, Inc. 1998

Kaufman, Gerhen; Raphael, Lev; Espeland, Pamela. “Stick Up for Yourself: Every Kid's Guide to Personal Power & Positive Self-Esteem.” Freespirit Publishing Inc., 1999.

Ayúdanos a que nuestra comunidad crezca – ¡Mándale este artículo a un amigo!

