CÓMO ayudar a mejorar la AUTOESTIMA de nuestros hijos

La autoestima es la valoración afectiva que se hace de uno mismo, es decir, en qué medida uno se quiere a sí mismo, se valora o se siente satisfecho con su propia persona.

La autoestima se aprende, cambia y la podemos mejorar. Una elevada autoestima mejorará la capacidad de la persona para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que un bajo nivel de autoestima empujará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA DE NUESTROS HIJOS?

- **FELICITE A SU HIJO**

  Demuéstrale tu afecto, di a tu hijo tantos elogios como sea posible (siempre que haga algo bien, que son muchas veces). Dígale, *"Estoy muy orgulloso de ti. Me gusta cómo has hecho eso. Me gusta cómo te has comportado"*. **Dígale que lo quiere** (pase lo que pase) y que se siente orgulloso de ser su padre o madre.

- **ACUERDE METAS CON SU HIJO**

  Ayúdale a llegar a compromisos alcanzables. Hable con él y acuerden metas realistas. Felicite y valore los esfuerzos, aunque a veces se desanime.

- **TENGA EN CUENTA SUS SENTIMIENTOS**

  Si su hijo siente que se le escucha y sus sentimientos son importantes y tomados en cuenta, él estará abierto a hablar, a confiar y a seguir adelante junto a su familia. Hable con él de todo, no solo de estudios, de comportamiento o de problemas.

- **HABLE BIEN DE SU HIJO**

  Hable positivamente de él en presencia de la gente importante en su vida, como amigos, familiares, profesores, etc.

- **DEDIQUE TODO EL TIEMPO QUE PUEDA A ESTAR CON SU HIJO**

  Busque los momentos apropiados y las actividades apropiadas, sin presionar, pero sin dejar pasar la oportunidad de hacer cosas juntos. Escúchales con atención cuando te hablen, mirándoles, dando muestras de que te interesas por sus cosas. No reacciones hasta que haya terminado de hablar.

- **AYUDE, GUÍE, ACONSEJE**

  Pida y exija resultados de manera razonable, ponga normas y límites, pues ellos percibirán que se preocupan por ellos y que son importantes. Los límites dan seguridad, marcan el camino y los hijos los necesitan.

Luis Cuéllar (Orientador)

¿QUÉ NO DEBEMOS HACER?

- **PONER "ETIQUETAS"**

  "Etiquetar" a los hijos no es adecuado y las etiquetas negativas, mucho menos. Las etiquetas son esas expresiones de carácter absoluto que definen a toda la persona. Algunas etiquetas son: "eres un trasto", "vago", "miedoso", "tímido", "nervioso"…

- **COMPARAR A SU HIJO CON OTROS**

  Nunca le diga: *"¡Mira tu amigo como…! o ¡Aprende de tu hermano!" o "¿Por qué no eres como…?"*. Y cuando las comparaciones son hechas por otras personas, tranquilice a su hijo, anímele y dígale que cada uno tiene sus cualidades.

- **CRITICAR A LA PERSONA EN LUGAR DE A LA CONDUCTA**

  No diga *"eres un vago…"*, dígale mejor *"esa manera de perder la tarde no es buena"*. No es lo mismo *"ser algo"* que *"hacer algo"*. Debemos aprender a criticar el fallo, no a la persona.

- **SOLUCIONARLE TODOS LOS PROBLEMAS**

  Pero no le solucione todo. No se les deben solucionar todos los problemas, debemos guiarlos, para que de esta forma adquieran la capacidad de resolver las situaciones que se vayan presentando. Deje que lo intente, se equivoque y vuelva a empezar.

- **SERMONEAR, RIDICULIZAR O AMENAZAR.** Si continuamente estamos repitiendo lo mismo, llega un momento en el que les sonará como un ruido de fondo, sin escuchar lo que se dice. Tampoco ridiculizando a nuestros hijos lograremos elevar su autoestima, muy al contrario, la hundiremos más.

- **TENER DEMASIADAS O POCAS EXPECTATIVAS CON LOS HIJOS.** Es decir, desear que sean como no son, desear que hagan lo que quieren o no pueden, buscar que hagan lo que los padres desearían hacer.

Y SI NOSOSTROS ESTAMOS BIEN, ELLOS ESTÁN BIEN

- Los padres son las personas más importantes en la vida de los hijos y cumplen una tarea importante creando en ellos el sentido de la autoestima.
- Acéptate tal y como eres, con tus cualidades y defectos. Todos tenemos defectos, nadie es perfecto ni debemos pretender serlo ("Los hijos tampoco").
- Los niños con autoestima muy baja son los que más necesitan tu ayuda y atención.
- Llegar a unos mínimos acuerdos entre todos los miembros de la familia, con normas que deben ser respetadas por todos. Consensuar unas mínimas normas familiares de comportamiento que deben ser respetadas por todos los miembros: reparto de responsabilidades.
- La manera de tratar a los hijos, lo que les digamos, cómo nos comportemos ante ellos puede fortalecer o debilitar su autoestima.
- Demostremos que en la familia hay afecto y comprensión.

Luis Cuéllar (Orientador)