

Autoestima: Los niños la adquieren de los adultos

Amor, aceptación y valoración, las tres claves para fomentar la autoestima Entendamos con toda la responsabilidad de buenos padres una gran verdad que es de sentido común: los niños y niñas ya de bien pequeños empiezan a apreciarse según la actitud que tengamos hacia ellos, puesto que el contacto principal lo tienen con nosotros.

Ellos se ven a través nuestro y tienen de ellos la viva imagen que les damos nosotros. Tampoco saben lo que está bien o mal y lo aprenden según nuestro comportamiento y el de los otros familiares del entorno. Somos realmente su espejo, y según lo que vean en nosotros se auto valoraran y podrán tener o no tener confianza en ellos mismos.

Si les riñéramos siempre, si encontráramos que todo lo hacen mal, si a menudo estuviéramos alterados y enfadados cuando estamos en casa y no reflejáramos la alegría de disfrutar de su presencia, sería fácil que los hijos, al encontrarse poco agradables para sus padres, perdieran autoestima; y al perderla, entre otros conflictos, no serían capaces de enfrentarse a los retos que les surgirán a lo largo de su vida.

Queremos favorecer la autoestima de los hijos, deseamos que sean felices, que por su seguridad sean capaces de darse a los demás. Se da por descontado pues, por nuestra parte, una actitud positiva constante y al hablar, actuar, informar y motivar a nuestros hijos e hijas transmitirles nuestra comprensión. Por lo tanto, para fomentar su autoestima debemos recordar que nuestros hijos al llegar a este mundo, tienen que saberse aceptados, amados y valorados.

Ampliaremos los tres factores que influyen en esta manera de hacer:

Aceptación total, incondicional y permanente: Nuestro hijo es una persona única e irrepetible. Él tiene cualidades y defectos, pero tenemos que estar convencidos de que lo más importante es que capte el afán de superación y la ilusión de cubrir pequeños objetivos de mejora personal. Las cualidades son agradables de descubrir, los defectos pueden hacer perder la paz a muchos padres, pero se pueden llegar a corregir con paciencia, porque aceptamos totalmente la forma de ser del hijo, incondicionalmente y por siempre. La serenidad y la estabilidad son consecuencia de la aceptación y, esto quiere decir, actuar independientemente de nuestro estado de ánimo.

También en circunstancias de más dificultades, como serían las de tener hijos discapacitados tendremos que crear la aceptación plena no sólo de los padres sino también de los hermanos y familiares, con la convicción de que repercutirán todos los esfuerzos en bien de la familia.

Amor: Las manifestaciones de cariño constante serán la mejor ayuda para que nuestros hijos logren una personalidad madura y estén motivados para rectificar cuando se equivoquen. La familia crea sus vínculos afectivos que facilitan el desarrollo de la capacidad de amar.

Cuando se ama siempre se corrige y se avisa lo que se hace mal, así damos la posibilidad de rectificar y mejorar la conducta y, en todo caso, siempre deberemos censurar lo que está mal hecho, nunca la persona de nuestro hijo o de nuestra hija. Nos recuerda San Pablo en la Epístola a los Colosenses: Padres, no importunéis a vuestros hijos, para que no se desalienten. Esta frase de San Pablo nos da pie para hablar de saber valorar en el tercer punto.

Valoración: Elogiar el esfuerzo de nuestro hijo, siempre es más motivador para él, que hacerle muchas recriminaciones. Ciertamente que ante las desobediencias o las malas respuestas, podemos perder las formas, pero los adultos debemos tener la voluntad de animar aunque estemos cansados o preocupados; por esto, en caso de perder los nervios, lo mejor es observar, pensar y cuando estemos más tranquilos decir, por ejemplo: esto está bien, pero puedes hacerlo mejor.

Durante el tiempo que estamos con los hijos siempre tenemos ocasiones para valorar su esfuerzo, no pedirles más de lo que puede hacer y ayudarlos a mejorar viendo la vida con un sentido deportivo; tenemos que procurar que aprenda a aceptarse y que con optimismo supere sus dificultades. De esta manera, conseguiremos que nuestro hijo sepa que le amamos por lo que es él y será capaz de desarrollar al máximo todas sus capacidades personales.

Y para finalizar esta frase: Se tiene de censurar la tarea, no la persona, se tiene de alabar la tarea, no la persona. Nuestra actitud positiva, comprensiva y motivadora incrementará la autoestima de nuestros hijos e hijas.