

¿Cómo conseguir que nuestros hijos e hijas desarrollen una adecuada autoestima?

1. Reconocer y apreciar sus cualidades y sus limitaciones. Aceptarlos como son y no como los hijos o hijas ideales que queremos que sean.
2. Demostrarles que son amados y que son personas únicas y especiales.
3. Fomentar la confianza en sus capacidades demostrando que cuentan con nuestro apoyo y aceptación.
4. Demostrar cariño no sólo implica que les cuidemos, les alimentemos, les llevemos al colegio. Es muy importante mostrar nuestro amor con palabras y gestos (caricias, abrazos, besos...) así como dedicarles tiempo para hablar e interesarnos por su vida cotidiana.

Un niño o niña con baja autoestima tiene una idea negativa de sí mismo, no confía ni en los demás, ni en sus habilidades y tiene mayor dificultad para defenderse de comportamientos agresivos de otras personas. Por otro lado, hay niños y niñas que tienen baja autoestima y tienden a reaccionar de manera violenta frente a pequeñas críticas o rivalidades.

Una estrategia que puede ayudar desarrollar una alta autoestima y asertividad en los hijos e hijas, es la técnica del lenguaje positivo y motivador: verbal, paraverbal (tonos, volumen) y gestual. Consiste básicamente en fijarse en lo positivo que tienen nuestros hijos e hijas, en sus esfuerzos, progresos y contribuciones, en decírselo y reconocérselo, así sabrán lo valiosos que son para nosotros y que hacen cosas buenas y aceptables. El lenguaje positivo y la aceptación nos permiten también a los padres y madres comentar con ellos de manera tranquila y respetuosa, las limitaciones e imperfecciones que vemos, sus conductas no cooperativas e inapropiadas y orientarlos sobre cómo pueden superarlos.

Para que esto suceda con naturalidad y espontaneidad es conveniente que dediquemos diariamente un tiempo a nuestros hijos e hijas -sin hacer otras cosas a la vez-, ya sea para jugar con ellos, hablar o hacer juntos alguna tarea. Es más fácil que acepten nuestros comentarios sobre conductas que necesitan corregir si les dedicamos un tiempo personal y si antes les comentamos también aspectos positivos que vemos en ellos. Esto les ayudará a "no tener que ponerse a la defensiva" ante nosotros y a percibir que lo que les tenemos que decir no son sólo reproches.

Por ejemplo, es importante evitar expresiones como la que aparece en el dibujo que sigue a continuación, donde la madre, quizás sin darse cuenta, no sólo está ridiculizando la habilidad del niño a través de la crítica del dibujo, sino que además le compara con su hermano. Con seguridad, este niño se sentirá poco respetado, triste y poco animado a seguir perfeccionando su trabajo.



Es esencial que los padres y madres seamos conscientes de nuestro comportamiento hacia nuestros hijos e hijas, es decir, de cómo actuamos y hablamos con ellos (qué les decimos y cómo se lo transmitimos) para valorarles en lo que tienen de positivo y no sólo para señalar los aspectos negativos o decirles lo que hacen mal y lo que tienen que mejorar. No obstante, en el día a día hay muchos factores tanto internos a la familia (problemas en las relaciones con padres, hermanos, pareja...) como externos (estrés producido por el trabajo, dificultades económicas, por ejemplo), que pueden influir negativamente en nosotros y en la construcción y mantenimiento adecuado de los vínculos con la gente a la que queremos. Estas situaciones nos generan tensión, desasosiego, prisas, etc., y apenas nos dejan espacio para pensar en nosotros mismos, reflexionar sobre nuestras cualidades, así como para pensar y aceptar nuestros errores y limitaciones. Por eso es importante que, a pesar de estos inconvenientes, no descuidemos la calidad y la cantidad de las relaciones con nuestros hijos e hijas o lo que es lo mismo, fomentar el vínculo afectivo. Para ello como padres y madres necesitamos fortalecer también nuestra autoestima, nuestra valoración adecuada de nosotros mismos. Esto es importante, porque si uno no se encuentra a gusto consigo mismo, es más difícil poder valorar a los demás y decirles lo positivo que tienen en sí mismos