

La autoestima de nuestros hijos



Irene Sánchez Mejías, Orientadora y Mediadora familiar

La familia es el principal agente educador y de socialización con el que se encuentra el niño al nacer. En ella comienza a forjarse su autoconcepto a través de la interacción con sus padres.

Las influencias tempranas que éstos ejercen sobre sus hijos son los cimientos de una futura sana autoestima sobre la cual se continuará edificando a lo largo de la vida. Cuando los padres hablan con dulzura al bebé, lo atienden en sus necesidades básicas con afecto, juegan con él, etc. le están transmitiendo que lo quieren y que es importante para ellos. Al contrario, si lo hacen de forma mecánica, sin todo el ritual de palabras cariñosas, cruce de miradas y canciones..., o no se le atiende o se le deja llorar y llorar, “para no

malcriarlo’, se le está transmitiendo que él es un objeto, y que no merece nuestro afecto.

Posteriormente irán apareciendo más factores que facilitarán o dificultarán un autoconcepto sano.

“El autoconcepto es la imagen que la persona tiene de sí misma y que se ha ido formando a través de las imágenes, comentarios e informaciones, que los demás tienen de ella, a través de lo que ella piensa que puede conseguir, de lo que en realidad consigue y de lo que le gustaría ser”.

“La autoestima es la parte del autoconcepto que hace referencia a la evaluación que cada uno hace sobre sí mismo, sobre su capacidad y valía para superar los problemas que se le plantean a lo largo de la vida y que, en consecuencia afecta a la forma de ser y comportarse, a la forma de pensar y sentir y a la manera de actuar y relacionarse con los demás”. (Cuaderno de padres, hijos y drogas. Generalitat Valenciana).

Como decíamos, el autoconcepto de nuestros hijos se empieza a forjar desde bebé a partir de la interacción de los familiares más cercanos. Cuando el niño comienza la etapa escolar se abre al mundo exterior. Seguirá siendo importante nuestra influencia pero, a veces, entrará en conflicto con la imagen de sí mismo que le transmitan sus amiguitos y sus profesores. Si el niño recibe burlas porque es obeso, bajito, lleva gafas, no tiene destreza para los deportes, es introvertido, o su “señal” no es cariñosa con él, lo ignora o no lo trata con respeto, su autoconcepto puede volverse negativo.

Igualmente el niño comienza a compararse con sus iguales y construye una imagen de sí mismo: no soy tan alto como Juan, o tan guapa como María, o tan listo como Luis. Llegada la adolescencia se acrecienta la importancia de la imagen que el adolescente recibe de sus compañeros, profesores, medios de comunicación, etc.

Tener una buena autoestima consiste en aprender a quererse y aceptarse tal y como uno es, con sus virtudes y defectos”. (Ibid)

Cómo fomentar la autoestima en nuestros hijos

1. Nuestras expectativas han de estar a la altura de sus capacidades. Las exigencias demasiado elevadas, inalcanzables o poco realistas, conllevan frustración y sentimientos de falta de valía.
2. Los padres hemos de ofrecer a nuestros hijos un modelo coherente. No podemos exigirles que no piteen antes de comer si nosotros lo hacemos, decirles que las drogas son nocivas, si nosotros fumamos, consumimos bebidas alcohólicas o tomamos medicamentos sin control. No podemos explicarles el valor del esfuerzo si nuestra vida está orientada al mínimo esfuerzo y la diversión, pues

nuestros hijos aprenderán lo que ven y no lo que oyen.

3. Aceptarnos como somos en lugar de no reconocer nuestros defectos. Si nuestros hijos ven que cuando nos equivocamos culpamos a otros o a las circunstancias, ellos también aprenderán a hacerlo, lo cual dificultará su madurez y sus relaciones con los demás. Es importante que vean que sus padres no tienen problemas en admitir sus errores y limitaciones. No existe el padre "10".

4. Enseñarles que aceptarse y quererse no significa ser superiores a los demás. Todas las personas son valiosas e importantes en algo. Han de aprender a aceptar sus fracasos y que siempre habrá personas que destaquen menos que él o ella y otras que destaquen más. Lo que hace valiosa a una persona no es su aspecto físico, su dinero o sus capacidades, sino su honestidad, su capacidad de renuncia, su sinceridad... Con frecuencia se educa a los niños en valores de competitividad por encima de valores morales, lo cual conlleva desigualdades, problemas de relación, actitudes manipuladoras para conseguir ser siempre los triunfadores.

5. Resaltar las virtudes de nuestros hijos. A veces los niños nos exasperan y no obtenemos los resultados que deseamos. Sin embargo, cuando continuamente los recriminamos por sus errores, estamos sentando las bases de un autoconcepto negativo, el niño acabará creyendo que es un desastre y no se sentirá capaz de cambiar. Además, dificultaremos las relaciones familiares y no olvidemos que, llegada la adolescencia, la mejor prevención contra las drogas, malas compañías, absentismo, etc., viene de la mano de una buena relación familiar. Los límites y las correcciones son necesarios pero siempre ejercidos constructivamente y con afecto. Si nos hallamos prestos para reñir, también debemos estar dispuestos a elogiarles sus aciertos por pequeños que sean.

6. No intente cambiar su forma de ser, acéptelo como ser único, con sus defectos y virtudes, sin comparaciones y sin esperar nada a cambio. Que nuestros hijos sepan que los queremos igual cuando son obedientes o brillantes que cuando no lo son, que los queremos incondicionalmente aunque a veces no nos gusten sus comportamientos.

7. No busque la perfección. La perfección no existe. Cuando le transmitimos al niño que ha de ser capaz de hacer siempre las cosas perfectas y a la primera, pueden pasar dos cosas: a) si el niño es muy capaz, entenderá que vale en relación a lo que hace y no a lo que es, tendrá una nula tolerancia a la frustración (y la vida está plagada de ellas) a la cual puede responder con actitudes manipuladoras (como un pequeño trepa), dirá mentiras para ocultar que no puede llegar a esa perfección y tendrá desprecio hacia los que no son tan perfectos como él o ella"; todo ello sin contar que se están sentando las bases de trastornos obsesivos; b) si el niño no es tan capaz, sentirá que, como no llega a nuestro listón, no tiene valía como persona, dejará de esforzarse porque pensará que nunca va a ser capaz de alcanzar esa perfección, será un niño inseguro y propenso a trastornos emocionales.

8. No vivamos ni actuemos para complacer a los demás, sino seamos auténticos. Nuestros hijos deben entender que deben ser ellos mismos, y en la medida en que ellos se gusten a sí mismos, gustarán a los demás.

9. Dejemos que vayan tomando pequeñas decisiones. Les hará sentirse más capaces al tiempo que aprenderán de las consecuencias de estas decisiones.

10. Hemos de ir aumentando su cota de libertad, pero siempre manteniendo unos límites razonables.

11. Nuestros hijos han de ir asumiendo responsabilidades acordes a su edad.