

CÓMO FOMENTAR LA AUTOESTIMA DE NUESTROS HIJOS

1. ¿Que es la Autoestima?

La autoestima podría definirse como el aprecio y valoración que alguien tiene por sí mismo y es un aspecto muy importante en la psicología de todo ser humano. La autoestima nos marca como personas y nos ayuda a definir nuestra personalidad. La autoestima que se tiene influirá en casi todo lo que uno hace, como por ejemplo; influirá en la toma de decisiones, podrá modificar acciones, aspiraciones, gustos y muchas otras cuestiones que forman el ser, la felicidad y la vida de una persona.

Explicado de otra forma, **la autoestima es básicamente la valoración que nosotros hacemos de nosotros mismos**; cómo nos vemos, como nos sentimos, como sentimos que estamos y encajamos en el mundo. Nuestro nivel de autoestima puede determinar nuestras actitudes, el cómo nos sentimos y encontramos frente a los demás, el trato hacia mujeres y hombres y también cómo encaramos nuestros proyectos, sueños, ideales, problemas y frustraciones. **De nuestro nivel de autoestima dependerá a qué aspiramos en la vida, lo que pretendemos lograr y ser y lo que podremos conseguir.**

Es importante señalar que, aunque nosotros somos los responsables de definir nuestra autoestima, **conseguir tener una autoestima alta no es sencillo**. La autoestima conlleva diversos procesos internos a través de los cuales se debe llegar a la aceptación de todo lo que forma parte de una persona, es decir: su imagen física, capacidades, defectos, virtudes, etc. y saber valorar adecuadamente los aspectos positivos.

Si una persona consigue quererse y ser feliz como es, con sus defectos y virtudes, conseguirá tener una alta autoestima, un buen concepto de sí mismo y una valoración positiva. Estos aspectos pueden tener un papel fundamental para que esa persona triunfe en lo que se proponga y sobre todo, sea más feliz. **Una autoestima alta también influirá en el concepto que las demás personas tendrán sobre esa persona.**

De la misma forma, una baja autoestima seguramente se traducirá en fracasos, frustraciones y en no alcanzar las metas deseadas. La autoestima funciona como un termómetro que indica lo que somos capaces de lograr. **Una percepción negativa de nosotros mismos nos limitará a la hora de lograr lo que nos propongamos y también influirá en como nos ven las demás personas.** Si una persona no tiene confianza en sí mismo, difícilmente lo tendrán otras personas. De esta manera, es posible caer en una especie de círculo vicioso, ya que el hecho de que las demás personas no nos valoren, servirá para reforzar y

acentuar aun más la valoración negativa que tenemos de nosotros mismos.

Por todos estos motivos, el amor y la valoración que uno tiene de sí mismo, son muy importantes para la formación de una persona, su desarrollo y su vida en sociedad.

2. Problemas que Causa una baja Autoestima

Tener una baja autoestima o una valoración negativa de sí mismo puede traer aparejados una gran cantidad de problemas, siendo algunos de los más habituales:

- **La dificultad para relacionarse con los demás y para expresar sus sentimientos.** Su temor a no sentirse aceptados dificultan sus relaciones con los demás. También es habitual que las personas con baja autoestima tengan problemas para poder comunicar lo que sienten y vergüenza de expresar sus opiniones.
- **Tristeza y depresión.** Las personas con baja autoestima tienen una mayor tendencia a sufrir de depresión, debido a que constantemente están sufriendo por no aceptarse a si mismos, por no ser lo que querrían ser o piensan que deberían ser y por el miedo constante a que los demás no les acepten como son.
- **Problemas de aprendizaje.** En algunos casos, sobre todo en los niños, la baja autoestima puede provocar que se tenga **dificultad para aprender**. Esto se debe también en gran parte a que un niño con baja autoestima puede creer desde un principio que no es capaz. Por este motivo, puede bloquearse y hasta **negarse a aprender por miedo a fracasar**.
- **Dificultad para alcanzar las metas y para establecer proyectos de futuro.** La falta de confianza hace que se tengan pocas aspiraciones a lograr algo en el futuro. El miedo al fracaso y la constante sensación de que se va a fracasar pueden llevar a una persona que padece de baja autoestima a que no logre aquello que se había propuesto o que ni siquiera lo intente.
- **Problemas de personalidad.** Estos problemas son más comunes en los niños y en los adolescentes. Las personas con baja autoestima pueden tener dificultades para mostrar su verdadera personalidad por lo cual **pueden terminar imitando a los demás para poder ser aceptados y evitar mostrarse tal y como son en realidad**.
- **Trastornos de alimentación.** La necesidad de ser aceptados y de agradar a las demás personas puede ser tan fuerte que puede llevar a trastornos alimenticios por problemas de autoestima. Muchas personas pueden creer que necesitan ser más delgadas para que los demás les acepten o que necesitan parecerse más a

las estrellas y modelos de la televisión. **La baja autoestima también puede ocasionar trastornos de ansiedad.**

- **Apatía y desinterés por casi todo en la vida.** Muchas personas con baja autoestima pueden sentir que nada les despierta interés. En algunos casos, esto puede deberse al miedo a demostrar interés por algo, o al miedo a interesarse en algo y no obtener los resultados esperados.
- **Problemas de maltrato físico y psicológico.** Muchas personas con baja autoestima pueden dejarse maltratar y ser atropelladas constantemente por miedo a enfrentarse a las personas, o por miedo a imponerse y ser rechazadas. Es el caso de las relaciones de pareja en que una persona maltratada no consigue dejar al otro por miedo a quedarse solo y no ser querido.
- **Dependencia económica, afectiva y laboral.** Algunas personas pueden sentir que no son capaces de lograr nada por sí mismas y por este motivo establecen un vínculo dependiente con otra persona para así sentirse seguras.

3. Consejos para aumentar la autoestima de nuestros hijos

Introducción.- La autoestima es el amor y aprecio que tenemos por nosotros mismos. Cada nueva experiencia, cada éxito o fracaso y todas las cosas que hacemos van formando y cambiando la imagen que tenemos sobre nosotros mismos. Cuando un niño está en su etapa de desarrollo, se está formando su autoestima, y su autoestima es especialmente vulnerable, ya que tiene pocas experiencias con las que formarse una idea sobre sí mismo. Si el niño forma una baja autoestima, le perjudicaría en la formación de su personalidad. Las inseguridades propias de la edad o los temores a fracasar ante lo desconocido, hacen que la autoestima pueda sufrir especialmente durante esta edad. Para aliviar esos episodios y lograr que el niño se convierta en una persona más feliz, existen algunos consejos que los padres pueden llevar a cabo, que resumimos a continuación.

Un niño con una alta confianza en sí mismo (alta autoestima) tendrá mayores posibilidades de superar las dificultades que se le presentan.

Y otro aspecto importante: debemos saber **diferenciar entre autoestima y soberbia**. Hay una gran diferencia entre fomentar la autoestima y la soberbia. Tú fomentarás la soberbia en tu hijo si le inculcas la idea de que debe de ser perfecto. No cometas el error de presionar a tu pequeño, ya que puede ser muy nocivo y perjudicial para la autoestima de tu hijo.

Como padres, debemos contribuir a que el niño tenga un buen desarrollo de la autoestima y mucha confianza en si mismo y en sus posibilidades.

3. 1. Ofrece a tu hijo/a oportunidades para que tenga éxito.

Los niños necesitan sentir que pueden cumplir con los objetivos que se proponen. Para ello, debes dar a los niños muchas posibilidades de que puedan tener éxito. Si tu hijo es especialmente bueno en algo, ofrécele tantas oportunidades como sea posible para que él o ella puedan sobresalir. Cuantas más oportunidades tenga tu hijo de mostrar sus habilidades, más posibilidades tendrá de triunfar. (Ver información complementaria al pie de página)¹

3. 2. Limita las experiencias difíciles a las que tenga que enfrentarse.

Un padre no puede tener el control de todo lo que ocurre alrededor de su hijo. Sin embargo, puedes aconsejar y guiar a tu pequeño en aquellas situaciones que sería mejor evitar. Si tu hijo está expuesto a experiencias difíciles o que no son acordes a su edad, o que se le dan especialmente mal, se sentirá frustrado ya que no podrá alcanzar sus objetivos. (Ver información complementaria al pie de página)²

¹ Si a tu hijo le gustan las matemáticas, intégralo o anímale a que se apunte a algún grupo de la escuela de matemáticas. Seguramente disfrutará de hacer lo que le gusta y al mismo tiempo podrá incrementar la confianza que tiene en sí mismo y aprenderá nuevos conocimientos. Si no le gustan los deportes, no le obligues a practicar alguno de ellos o a entrenar alguna disciplina ya que podría sentirse frustrado y su autoestima bajaría considerablemente si no puede lograr los objetivos o cumplir con tus expectativas.

Tu tarea como padre debe ser estimularle a aprender pero sobre todo sin olvidar sus gustos y las habilidades propias del niño. Cuando conozcas realmente qué es lo que tu hijo realmente desea hacer, ese camino será más fácil y podrás guiarle cómodamente para que realice las actividades que prefiere.

² Tu deber como padre será tratar que tu hijo se encuentre con experiencias que puedan adaptarse a su talento y a sus habilidades. Para que le puedas guiar correctamente, es muy importante que conozcas en profundidad los gustos y los deseos de tu hijo.

No olvides que los niños no pueden ser buenos en todo lo que hacen y si ejerces presión para que sea el mejor en todo, estarás poniendo las bases para que tu niño o niña sea una persona insegura. Tú conoces a tu hijo mejor que nadie en el mundo y puede reconocer con facilidad cuales son sus habilidades y, dentro de lo posible, disminuir aquellas tareas o aquellas actividades en las que la niña o el niño tenga que convivir con ellas.

Un padre no puede tener el control de todo lo que ocurre alrededor de su hijo. Sin embargo, puedes aconsejar y guiar a tu pequeño en aquellas situaciones que sería mejor evitar. Si tu hijo está expuesto a experiencias difíciles o que no son acordes a su edad, o que se le dan especialmente mal, se sentirá frustrado ya que no podrá alcanzar sus objetivos.

3. 3. Enséñale a ser sociable

Un niño será más feliz y seguro de sí mismo si puede compartir sus habilidades y cualidades con otros niños de su misma edad. Compartir experiencias no sólo hace que tu hijo pueda expresar sus sentimientos y emociones, sino también que pueda aprender de las virtudes y errores del grupo. Intenta que tu hijo se integre con el resto de sus compañeros, pero no lo fuerces a permanecer en un grupo en el que se siente incómodo. (Ver información complementaria al pie de página)³

3. 4. Enséñale a compartir

La educación de un niño debe poner énfasis en aquellos valores que le ayudarán a crecer espiritualmente y además le proveerán de las herramientas para que pueda conectarse con su grupo más cercano. En este punto, es muy importante transmitirle al niño el valor de compartir. Si un niño comparte tanto sus objetos personales como sus ideas, es probable que el resto del grupo lo catalogue como una persona generosa y comprensiva y no querrán dejarlo de lado.⁴

3. 5. Enséñale el valor de las pequeñas cosas

El día a día que vivimos hace que apenas nos detengamos a disfrutar y apreciar los detalles y las pequeñas cosas que nos pasan cada día. Si eres una persona que está permanentemente ocupada, que dedicas tu tiempo únicamente a trabajar y a realizar actividades que no te gustan, es probable que tu hijo observe estas actitudes e imite tu ejemplo. El hecho de no encontrar el tiempo y el lugar para poder disfrutar aunque

³ Es decir, trata de que se reúna con niños de su edad, pero si tu hijo no demuestra interés, no lo fuerces. Seguramente habrá algún motivo por el cual no le gusta estar con ellos. Intenta averiguar esos motivos y ayudarle a que sea un niño más sociable.

Si tu hijo tiende a aislarse o que le cuesta integrarse, procura llevarlo a lugares en los que pueda socializar: un parque en el que haya muchos niños, un parque de atracciones, u organizar una fiesta infantil en tu casa puede ser el punto de partida para que el niño empiece a relacionarse y a estrechar lazos con otros niños. Un niño sociable tendrá en el futuro mayores herramientas para comunicarse y podrá triunfar en todos los ámbitos de su vida.

⁴ La mejor manera de transmitir un valor tan fundamental como la generosidad y la solidaridad es a partir del ejemplo. Si tu niño observa que eres una persona que comparte sus bienes o sus pensamientos con el entorno, seguramente actuará de la misma manera. Sin embargo, ten en cuenta que lo que se debe transmitir es el valor de compartir, que no es lo mismo que dar lo que a uno le sobra. Compartir significa un acto generoso y solidario para con el otro, en el que uno debe desprenderse de algo, que muchas veces cuesta, para dárselo de manera desinteresada a otro compañero. Una buena idea para que el niño explore el valor de esa palabra es enseñarle que debe prestar sus juguetes, sus libros, compartir con otros niños su merienda o sus chuches.

sea de algunos pequeños momentos cada día, es un ejemplo que trasladarás a tu hijo.⁵

3. 6. Evita comparar a tu hijo con otros niños

Si quieres que tu hijo sea una persona feliz, segura de sí misma y con una alta autoestima, no lo compares con sus hermanos, sus vecinos, sus primos o con el resto de sus compañeros. Ten en cuenta que cada niño es único y especial. Comparar a tu niño con otros puede traerle problemas de inseguridad ya que cada niño tiene potencialidades diversas.⁶

3. 7. Procura no criticarle cuando se equivoca

Un niño aprenderá acerca de las situaciones cotidianas de la vida a partir de sus aciertos, pero sobre todo de sus errores. Es muy común que los niños, cuando encaran nuevas experiencias, tiendan a equivocarse con facilidad. Si esto ocurre, no le des importancia. Piensa que cuando tu hijo se equivoca está pasando por una etapa que es parte del aprendizaje. Además, si tiene alguna equivocación, es un buen momento para que le indiques la manera de hacer las cosas. No lo retes ni te enfades cuando el niño incurra en un error. Trata de mostrarle el error con tacto y de la forma más delicada y amable posible, porque el objetivo principal no es que tu hijo sufra todavía más por haberse equivocado, sino que aprenda. Si le hablas con un tono dulce y amable le darás al niño confianza en si mismo y será un consejo de gran

⁵ Una buena forma para evitar que esto ocurra es conversar con tu hijo acerca del valor que tienen esas pequeñas cosas y esos pequeños momentos que ocurren cada día y disfrutarlos juntos. Un ejemplo de esto podría ser el momento del baño del perrito del niño. Si el niño puede compartir el baño semanal de su perro junto a ti, eso os dará un momento único e irrepetible a compartir en el que podréis divertirlos juntos, charlar acerca del mundo animal y sobre aquellas situaciones cotidianas que tu hijo quiera hablar contigo y para las que no encuentra el momento adecuado para hacerlo. Un paseo bajo la lluvia, lavar juntos el automóvil o leer una apasionante historia sentados en el sillón del hogar puede ser para ti solo un momento, pero para tu pequeño será realmente inolvidable. Las pequeñas cosas de la vida están para disfrutarlas y compartirlas. Ese simple gesto aumentará la autoestima de tu hijo y le hará sentir más feliz al ver, sentir y notar la presencia de su madre o padre.

⁶ Además, si acostumbras a que tu hijo se compare con los demás, estarás sentando las bases para que tu hijo siga comparándose con otros durante el resto de su vida, que es un camino que le llevará a la baja autoestima y a una vida infeliz.

Cuando por ejemplo tu hijo está jugando un partido de fútbol y algún compañero de su equipo mete un gol, mientras tu hijo no ha sido capaz de chutar el balón, no le digas que tiene que ser como su compañero. Insiste en decirle y en animarle a que tiene que practicar más para mejorar y que con algo de esfuerzo, seguramente en poco tiempo podrá jugar tan bien como su compañero. Poner énfasis en las aptitudes y no en los puntos débiles de cada niño podrá ayudarte a orientarlos mejor y a enseñarles la manera de valerse por sí mismos. Antes de nada, es importante que te convenzas de que tu hijo es una persona única y especial, con sus virtudes y sus defectos. Una vez estés convencido de este punto, trátalo como tal. Este podría ser el punto de partida para que pueda aumentar la autoestima de tus niños.

utilidad para la próxima vez. Pon especial atención en las acciones de tu hijo y háblale a los ojos cuando cometa el error. Dile, por ejemplo “Sería mejor que la próxima vez que quieras pintar un dibujo, pongas un mantel debajo de la mesa para evitar manchar la mesa con las acuarelas”.

3. 8. Permite que tu hijo cometa errores

Un buen padre debe dejar que su hijo cometa errores de vez en cuando y a ser posible de forma controlada, pues es mucho más fácil que aprenda de los errores que de los aciertos. Además, es especialmente importante que sepa y aprenda a interiorizar las equivocaciones como oportunidades para mejorar.⁷

3. 9. Juega con tus hijos

Para el desarrollo de todo niño, el tiempo de juego es muy importante. Cuando un pequeño juega, aprende habilidades que utilizará a lo largo de su vida, tales como la planificación y la cooperación con los demás compañeros.⁸

⁷ Deja que tus hijos cometan sus propios errores. Los padres no debemos privar que nuestros hijos cometan errores ya que de esta forma aprenderán. Y cuando cometan errores o se equivoquen, es bueno que estemos ahí para ayudarles para que aprendan y lo interioricen de la forma más positiva posible.

La posibilidad de que el niño se equivoque no debería incluir la posibilidad de que tal equivocación pueda resultar en un daño físico o en un peligro para la integridad del niño. Por ejemplo, si el niño va a intentar hacer algo donde se pueda dañar, debemos evitarlo. Pero al margen de esto, debemos permitirle que se equivoque en sus decisiones. Por ejemplo, si un día elige ver una película en el cine que sabemos que no le va a gustar, debemos permitirle que la elija. Cuando se de cuenta de su error, no le digas “Ya te lo dije”. El ya sabes que se lo dijiste.

Como padre, deja que tu hijo cometa errores. Esto dejará lecciones muy valiosas para que los niños puedan desarrollar la confianza en sí mismos. Así que si por ejemplo tu hijo quiere salir a la calle un día de invierno con una camiseta, déjalo, aunque vaya a pasar frío. Puedes esconder en un bolso un jersey para dárselo cuando tenga frío. Pero vigila lo que le dices cuando el niño se arrepienta y quiera cambiarse. En lugar de recriminárselo diciéndole: "TE LO DIJE", puedes decir: “¿que te parecería ponerte este jersey? ya que esta haciendo un poco de frío...” De esta manera no se dañara la autoestima del niño y entenderá que tiene derecho a equivocarse.

Las equivocaciones ocurren y siempre ocurrirán. Evitar que tus hijos se equivoquen, es ponerles en una situación no real, que tarde o temprano estallará de alguna forma. Es mejor permitirles que se equivoquen (dentro de unos límites) para que puedan aprender de sus errores y asimilarlo como algo natural.

⁸ Para tu hijo, la actividad del juego será mucho más placentera si la comparte contigo. En general, los niños ven que sus padres prestan una especial atención a su trabajo y que dejan en un segundo plano la posibilidad de compartir un tiempo con ellos. Tú sabes que los niños son las personas que más amas en el mundo, pero tus gestos y las acciones cotidianas le transmiten al niño cierta indiferencia que puede

3. 10. Habla con tus hijos. Habla CON CADA UNO DE ELLOS

Un niño podrá tener confianza en sí mismo si las personas de su entorno le prestan atención a lo que dice. En ese sentido, es muy importante la comunicación diaria que puedas establecer con tu hijo. Muchas veces, los quehaceres cotidianos y nuestros problemas del día a día hacen que estemos preocupados por la situación actual del país, los problemas personales o laborales o las facturas que debemos pagar. A menudo, los problemas del día a día no nos dejan ver lo que es realmente importante.⁹

3. 11. Ayúdale a fijarse metas REALISTAS

Los niños suelen sentir temor ante los desafíos ya que su personalidad se está todavía formando y todavía no pueden medir con claridad o

interferir en la construcción de su autoestima. Recuerda lo importante que es para tu hijo compartir un tiempo de ocio y de juegos juntos, aunque solo sea durante algunos minutos.

Aprovecha los momentos de juego para hacerle saber lo orgulloso que estás de tener un hijo como él. Los niños quieren ser alabados, pero tampoco te excedas ni le alabes sin motivo ya que en lugar de fomentar la autoestima de tu hijo estarías educando a un niño soberbio.

Para el desarrollo de todo niño, el tiempo de juego es muy importante. Cuando un pequeño juega, aprende habilidades que utilizará a lo largo de su vida, tales como la planificación y la cooperación con los demás compañeros.

Para tu hijo, la actividad del juego será mucho más placentera si la comparte contigo. En general, los niños ven que sus padres prestan una especial atención a su trabajo y que dejan en un segundo plano la posibilidad de compartir un tiempo con ellos. Tú sabes que los niños son las personas que más amas en el mundo, pero tus gestos y las acciones cotidianas le transmiten al niño cierta indiferencia que puede interferir en la construcción de su autoestima. Recuerda lo importante que es para tu hijo compartir un tiempo de ocio y de juegos juntos, aunque solo sea durante algunos minutos.

Aprovecha los momentos de juego para hacerle saber lo orgulloso que estás de tener un hijo como él. Los niños quieren ser alabados, pero tampoco te excedas ni le alabes sin motivo ya que en lugar de fomentar la autoestima de tu hijo estarías educando a un niño soberbio.

⁹ Dedicar cada día unos minutos a conversar con tu hijo puede ser la mejor manera de lograr una mejor comunicación y así estrechar los vínculos personales con él. Si conversas con tu hijo a diario, podrás conocer cuales son sus miedos, qué cosas les molestan y que situaciones o experiencias les agradan. Saca tiempo para hablar con ellos. Si tienes varios hijos, no hables con todos a la vez. Cada uno de ellos es especial y único y si hablas con todos a la vez, seguramente tu hijo terminará sin contar las cuestiones que más le preocupan por vergüenza. No es necesario que planees una conversación seria en una mesa de café. Solo con dedicarle unos diez minutos diarios a conocer acerca de su situación en el colegio, quienes son sus compañeros o simplemente a hablar de temas que no son relevantes, le estarás mostrando a tu hijo cuanto le importas. En este caso, es importante que tu hijo sea plenamente consciente de que le estás dedicando el tiempo a él y que él es lo más importante. Por ello, no sirve hablar mientras estás viendo la televisión y han puesto unos anuncios. Habla con él y pone en ello los 5 sentidos y todo el entusiasmo de que seas capaz. Tu hijo se dará cuenta y lo valorará.

Tener un diálogo fluido con tus pequeños es posible y puede darle otra perspectiva de la vida, haciendo que no se preocupe tanto por sus problemas. Gracias a estas conversaciones, podrás conocer todavía mejor a tu hija o hijo, saber como piensa, como es y que cosas le preocupan. También serán unos momentos estupendos para disfrutar de él. ¿Por qué no te propones ya dedicarle unos 10 minutos diarios a hablar con cada uno de tus hijos?

tienen la experiencia suficiente para saber si van a poder resolver satisfactoriamente los problemas del día a día. Tus hijos necesitan saber que pueden y deben de enfrentarse a los desafíos y que cuando se arriesgan la posibilidad de fracaso existe, pero si ocurre, es importante que no lo vean de forma negativa. Diles a tus hijos que cualquiera de nosotros puede fracasar, incluso tú.¹⁰

3. 12. Incúlcale el amor por la vida y por la naturaleza

La mejor etapa para inculcar los valores en una persona es la infancia, pues es el momento en el que su personalidad y su desarrollo cognitivo se están formando. Amar a la vida y a la naturaleza debe ser uno de los principales valores a transmitir, pues a través de esto estarás educando a que tu hija o hijo sea una persona más solidaria y humana.¹¹

3. 13. Sé cariñoso/a con tu hijo

Una madre o un padre cariñoso y afectuoso con sus hijos tendrá muchas más posibilidades de ganarse su confianza que otro padre que actúe de manera fría o violenta. No olvides que la mejor manera de generar un vínculo afectivo estrecho es demostrando afecto y cariño por las personas que más quieres. No sientas miedo ni vergüenza de decirle a la niña o al niño cuanto le quieres, o de dar a tus hijos muchos abrazos y besos para expresarles cuanto les quieres. Ese simple gesto

¹⁰ Seguro tendrás miles de ejemplos cotidianos que mostrarles. Ellos necesitan escuchar que otras personas también fracasan en sus intentos, ya que así asimilarán mejor sus equivocaciones y las situaciones frustrantes. Sin embargo, como madre o padre, tú tienes el deber de enseñarle a tu hijo que debe de ponerse objetivos realistas. Es decir, que las metas que se ponen se puedan cumplir.

Si por ejemplo tu hija empieza hoy la clase de gimnasia, explícale que le llevará un tiempo poder realizar todas las actividades. Hoy le enseñarán a correr, mañana a realizar la voltereta y quizás con el paso de los días podrá hacer una rondada. No te canses de repetirle que puede mejorar con el esfuerzo, ya que eso le dará a la niña ganas de seguir intentándolo y le hará una persona con mayores ambiciones de crecer y perfeccionarse, pero tampoco permitas que se convierta en una obsesión.

¹¹ Si tu hijo no tiene una relación estrecha con la naturaleza, será tu deber enseñarle a amar al resto de los seres vivos que comparten con nosotros el planeta. Una buena idea es comprarle una mascota. Ese pequeño ser viviente le dará al niño mucho afecto y amor, y seguramente será su compañía cuando no estés presente. Un niño podrá aprender el sentido de la responsabilidad, pues esa mascota estará a su cargo. Las tareas básicas de alimentación, aseo, y los paseos serán para el niño la manera de conectarse con otros seres y seguramente se sentirá más reconfortado.

También deberás enseñarle la manera de cuidar el planeta y la ecología. Por ejemplo otras cosas que debes de explicarle a tu hijo pueden ser la importancia de no tirar papeles al suelo, reciclar la basura y no matar animales o plantas. Si le inculcas a tu hijo a que quiera y valore nuestro planeta y a los seres vivos, conseguirás que el niño se sienta más seguro, pues tendrá entre sus manos la posibilidad de contribuir a que nuestro planeta sea un planeta mejor y más habitable.

vale más que mil palabras y le enseñará a tu hijo que no está solo y que puede contar contigo para lo que necesite.¹²

3. 14. Guíale para que pueda aprender nuevas tareas

Si a tu hijo le ofreces de forma regular la posibilidad de aprender otras cosas, le estarás dando oportunidades para que tenga éxito y obtenga conocimientos. Este es uno de los ingredientes clave para que gane confianza en sí mismo y esa es una de las piedras angulares de la felicidad. Cada tarea que tu hijo aprende y que luego se compromete a hacer le dará el valor necesario para encarar una tarea más difícil.¹³

3. 15. Pasa tiempo libre con tus hijos

En estos tiempos en los que el trabajo se lleva casi todas las horas del día, parece que encontrar momentos para compartir con tus hijos es una misión casi imposible. Sin embargo, este aspecto debería ser una prioridad para conseguir que tu hijo tenga una alta autoestima. Por este

¹² Si tu hijo mete un gol en un partido de fútbol de la escuela querrá sentir el halago de un abrazo tuyo. Una muestra de cariño le indicará que va por el buen camino. Pero si tu hijo lo falla, y por ello pierden el partido, todavía necesitará ese abrazo tuyo mucho más. Necesitará ese abrazo para entender que nada cambia y que le sigues queriendo igual que si lo hubiera marcado.

Cuando tu hijo haga algo malo o se equivoque, es importante que no te enfades excesivamente con él, y que si te enfadas, trates la situación con el máximo tacto posible. Por ejemplo, si un niño pega a su hermana, en lugar de decirle “Eres un niño malo”, o cualquier otra cosa que aporte poco a la situación, deberás decirle: “Pegarle a tu hermana no está bien, estoy enfadado por lo que has hecho”.

El lenguaje corporal y gestual también es muy importante en la formación de un niño. Es importante que no dejes de inculcarle de cariño necesario, ya que seguramente cuando sea adulto, él actuará de la misma manera con sus propios hijos.

¹³ La oportunidad de hacer cosas nuevas da a los niños la oportunidad de sentirse bien consigo mismos. Inculca a tus hijos la necesidad de explorar siempre algo nuevo: probar comidas distintas, seleccionar nuevos amigos, animarse a subir a un tobogán más alto, etc. Explícale a tu hijo que aun cuando siempre existe la posibilidad de que las cosas no salgan bien, si no se arriesga un poco, hay muy pocas o nulas posibilidades de éxito. Deja que los niños experimenten en un ambiente seguro, y como padre, intenta no intervenir ya que esto ayudará a aumentar su autoestima. Por ejemplo: si tu hija o hijo está intentando montar un juguete y se frustra por no poder hacerlo, debes dejarle hacer para que él consiga solito ese objetivo. El solo hecho de decir "yo lo hago por ti" puede crear dependencia y disminuir la confianza de la niña o el niño. Aún así, si ves que el niño o la niña no lo va a poder conseguir, ofrécele tu ayuda para explicarle cómo hacerlo, pero en la medida de lo posible, deja que el niño participe lo máximo posible para que pueda interiorizar la situación como un logro personal. Lo importante es que los niños y niñas pequeñas asuman riesgos que les lleven a aprender y a mejorar y ganar en autoestima.

motivo, busca la manera de compartir con tu pequeño al menos 20 minutos diarios.¹⁴

3. 16. Procura no actuar de forma violenta cuando estás en presencia de tus hijos.

Si tu hijo crece en un entorno en el que hay lenguaje violento, gritos o en el que abundan los pensamientos pesimistas y de culpabilidad, es muy probable que tu pequeño se convierta en una persona insegura. En este entorno, el niño intentará aislarse de su entorno cercano (que no le resulta agradable) y tendrá una disminución considerable en su autoestima.¹⁵

3. 17. Transmite el valor de creer en los propios sueños

Un niño que tiene y persigue sus sueños tendrá un motor irremplazable que le hará volar por mundos desconocidos. Los sueños son aquellas cuestiones que deseamos con muchas ansias y serán lo que movilicen al niño a caminar y a seguir adelante. Nadie mejor que un padre para estimular a que su hijo tenga sueños.¹⁶

¹⁴ Un paseo por el parque, una visita al cine, leerle en voz alta antes de irse a dormir o una comida juntos, dará al niño la confianza de que es una persona importante para ti. Tu hijo sentirá que lo valoras y lo respetas porque estás relegando parte de tu tiempo para pasarlo con él. Este sentimiento contribuirá a formar una persona más segura de sí misma y estrechará el vínculo afectivo, mejorándolo considerablemente. Si ves que tu hijo está realizando actividades improductivas, como por ejemplo ver la televisión, invítalo amablemente a que te ayude a preparar la cena. No le costará demasiado y seguramente se divertirán pasando ese momento contigo.

¹⁵ Esto sucede porque el niño interioriza el siguiente "mensaje": las personas no tienen valor y son simplemente un objeto para ser utilizado. En algunos casos, los padres no tienen una actitud violenta directamente con los niños, pero pueden manifestarla con el entorno. Por ejemplo, si llevas a tus hijos en el coche y quedas atrapado en un atasco, trata de serenarte y no vociferar a los cuatro vientos palabras violentas ya que en ese tipo de situaciones sus hijos percibirán que eres una persona violenta. Esto se transmitirá a tus hijos que tendrán temor hasta de conversar contigo (por miedo a que te enfades). Cuida tu lenguaje y enseña a tus hijos con el ejemplo. Esta es la mejor manera de transmitir una actitud y además te ayudará a convertirte en una persona más serena.

Pero las personas perfectas no existen, y es muy difícil que si pasamos mucho tiempo con nuestros hijos, nunca les gritemos o a veces nos excedamos en los gritos. Somos humanos, y después de un mal día en la oficina, es normal perder la paciencia. Cuando esto ocurra, y si has gritado excesivamente a tu hijo, discúlpate por los gritos "desproporcionados" que le has dado. Y sobre todo, hazle saber cuanto le quieres (aunque te hayas enfadado o incluso estés enfadado con el niño o la niña).

¹⁶ Tú conoces mejor que nadie a tus hijos y por tanto debes de inculcarle la necesidad de creer en algo. El primer paso será poner todos los medios a tu alcance para que tu hijo crea en sí mismo. Si el niño sabe

3. 18. Demuéstrale que confías en él o ella

Si eres una persona desconfiada con tus hijos, les transmitirás esa sensación de inseguridad a los niños. Si tus hijos ven que tú, que eres la persona más importante para la niña o el niño y su punto de referencia no confías en ellos, difícilmente ellos van a poder confiar en ellos mismos. Lo contrario también es cierto, es decir, si tú tienes confianza en tu niña o niño, será más fácil que ella o él lo tengan también.¹⁷

3. 19. Incúlcale hábitos saludables

Un niño sano tendrá mayor predisposición para asimilar aquellos hábitos, costumbres y consejos que los padres quieran transmitirle.¹⁸

que puede conseguir aquello que se propone, estarás educando a una niña o a un niño con una buena confianza en sí mismo y una alta autoestima.

Inspirar al niño a soñar puede ser una tarea simple. Por ejemplo, puedes leerle historias que despierten su curiosidad y el amor por temas desconocidos puede ser un punto de partida interesante para que tu hijo sea un soñador. Sin embargo, no le digas permanentemente que todo lo que se proponga será posible de realizar. Indícale también que muchos de sus sueños tal vez no se hagan nunca realidad, pero que vale la pena el esfuerzo por intentarlo, ya que si no se intenta, nunca lo conseguirá. Ayúdale también a interiorizar positivamente aquellos aspectos que no pueda conseguir para que nunca pierda la motivación por seguir intentándolo, aunque fracase.

¹⁷ Por ello, trata de confiar en las actitudes y acciones de tus hijos, ya que este simple gesto les dará confianza y les hará sentir que son importantes.

Los niños en general aprenden del ejemplo de sus padres. Por ese motivo, es importante que les guíes en las tareas, pero que puedas dejarles aprender y equivocarse a ellos solos. Recuerda que es importante estar presentes para indicarles el error, pero con esa misma actitud indícales la manera como pueden resolver los problemas ellos mismos. La confianza en sí mismos es un valor importante para que puedan construir su propia autoestima, basándose en el cariño, la protección y el deseo de su madre o padre. No los persigas ni te conviertas en un padre obsesivo por controlar a tus pequeños. Dejarlos actuar es una manera de conocer si los niños asimilan o no aquellas cuestiones que tú, con tanto esfuerzo, les quieres inculcar. Si les das confianza a tus hijos, sentirán que no están solos, y podrán enfrentarse con mayor seguridad a las situaciones cotidianas de la vida.

¹⁸ Una de las mejores maneras de que tu hijo goce de buena salud es proporcionarle una alimentación balanceada y nutritiva y promoverle que sea un niño activo. Una alimentación balanceada y saludable consiste en comer muchas frutas y verduras y disminuir el consumo de grasas y azúcares. Por lo general, los problemas de alimentación en los niños tienen una estrecha vinculación con la comida basura: beber muchas bebidas refrescantes con alto contenido de azúcares y alimentos con exceso de grasa. Si como madre o padre puedes inculcarle la importancia de comer sano, y los beneficios que le traerá al organismo, estarás sentando la base para que tu hijo sea un niño que goce de mejor salud.

No olvides de hablarle a tu pequeño sobre el valor de la actividad física y los beneficios que tiene descansar correctamente. Si tu hijo comienza a practicar actividad física desde pequeño, es muy probable que adquiera esa costumbre y la mantenga durante el resto de su vida. Aquellos hábitos que se asimilan cuando somos niños, son aquellos que tienen mayores probabilidades de perdurar en el tiempo.

Una buena alimentación y el ejercicio habitual son dos hábitos que guardan una importante relación con el aspecto físico de la niña o niño. Los niños que comen bien y que hacen ejercicio habitual, pocas veces

3. 20. Observa a tu hijo y busca buenas razones para elogiarlo

Los niños suelen frustrarse con facilidad cuando no pueden cumplir satisfactoriamente con los objetivos que se proponen. En estos casos, nada será más reconfortante para una hija que cuando su padre le ofrece un elogio sincero y amable cuando las cosas no le salen como quiere, especialmente si ha puesto mucho esfuerzo en la tarea. Busca permanentemente razones para elogiar a tu hija.¹⁹

3. 21. Incúlcale el valor del esfuerzo

Es importante inculcar a los niños la idea del esfuerzo. Un niño necesita saber que para que las cosas le salgan bien, o para mejorar, deberá esforzarse. La idea de esfuerzo para lograr lo que quiere será una idea que le acompañará durante el resto de su vida y puede ser el motor que le permita seguir adelante en los momentos más difíciles.²⁰

3. 22. No lo presiones para que tenga éxito

Si tú como padre o madre presionas a tus hijos para que siempre tengan éxito, estarás sentando las bases para que luego tu hija sea una niña insegura y falta de confianza en sí misma. La función como padre

padecen de obesidad infantil, se sienten mejor con su aspecto físico y como consecuencia, consigo mismos.

¹⁹ Los elogios sinceros animarán a tu hija a enfrentarse nuevamente y con mayor energía a los desafíos. Por ejemplo, si tu hija pinta un paisaje dile "me gusta la forma como has recreado la casa, es muy similar a la nuestra". En este caso, a lo mejor la montaña o el árbol no le han salido tan bien, pero de esta forma, estás poniendo el énfasis en las cosas que mejor le han salido, cuando ella está triste por las que peor le han salido.

Cuando hables con tu niña, acostúmbrate a hacerle preguntas tales como "¿Qué te gusta más acerca de esta foto?" o "¿Cuál es tu parte favorita de la película que vimos ayer?". De esta forma, si conoces los gustos de tu hija, sabrás cuando y cómo debes elogiarle. No olvides que el elogio es un estímulo para que tu hija pueda mejorar en su autoestima. No la adules permanentemente pues corres el riesgo de que tu hija sea una soberbia. Tampoco la elogies sin razón, ya que perderá la confianza en que tus elogios son sinceros. Busca el punto medio para los elogios y será una excelente forma para que tu hija tenga una alta autoestima.

²⁰ Enséñele a su hijo que "la práctica hace la perfección" o, al menos, que la repetición conduce a la mejora. Muéstrela a su hijo por sus propios actos que si intenta algo y la primera vez que no tienen éxito, un segundo o tercer intento puede traer resultados positivos.

es darle el valor a tu hija para que pueda encarar las tareas con mayor comodidad y seguridad.²¹

3. 23. Escucha con atención sus planteamientos

Los niños suelen tener una manera inocente y sencilla de expresar aquello que sienten. Es tu deber como madre saber leer entre líneas qué es lo que tu hijo quiere decirte. Para ello, nada mejor que prestar atención a cada conversación que mantengas con tu hijo.²²

3. 24. Enséñale a valorar a las demás personas

Los niños tienen en general grupos de compañeros que pueden aceptarlos o tratarlos de manera indiferente. Si tu niño va al parvulario, habla con la profesora para conocer la manera como actúa tu niño frente al grupo. Háblale a tu hijo de los beneficios de ser una persona sociable. Dile, por ejemplo, que tener un grupo de amigos le hará sentirse mejor anímicamente ya que tendrá personas de su misma edad con quienes compartir juegos, reuniones, fiestas y tareas.²³

²¹ Es bueno saber que todos los niños requieren de signos de aprobación y motivación por parte de sus padres, así que es bueno utilizar frases tales como: “creo en ti”, “te vi en el show”, “sigue adelante”, “tú puedes”. Pero no le exijas someterse a esas situaciones si no son del agrado de la pequeña. Darles valor significa reconocer sus progresos y no solo recompensar los objetivos que logren al 100%. Por ejemplo, sonríele con amor mientras trata de usar los cubiertos, aunque la comida se le caiga. Anímalala aun cuando en su primer intento a andar en una bicicleta a 2 ruedas, no lo consigue; dale un abrazo por participar en el concurso de canto o reconoce su esfuerzo por haber sacado un 8 de calificación en una asignatura en la que se ha esforzado.

Asegúrate de no querer o pretender que tus hijos sean los mejores. Ese deseo solo ejercerá presión y hará que los niños se frustren con facilidad cuando no lo consiguen.

²² Cuando estés hablando con él, mírale a los ojos y observa sus movimientos. Mirar fijo a los ojos es una muestra de que aquello que dice tiene importancia. Además, es probable que ciertas actitudes y gestos de tu hijo también quieran expresar alguna molestia o desagrado. Tienes que saber que quizás hay actitudes tuyas que tu hijo no comprende o que no ve con buenos ojos. Una buena comunicación entre ambos ayudará a conocer realmente qué es lo que tu hijo piensa. Llegar a comprender a tu hijo estrechará el vínculo afectivo entre ambos, y ese simple gesto dará al niño la seguridad suficiente para encarar las situaciones cotidianas de su vida.

²³ Si consigues que tu hijo sea sociable harás que mejore su autoestima y que tenga una actitud más positiva en sus relaciones interpersonales.

Valorar a otras personas es el punto de partida para fomentar las relaciones de grupo. No te olvides que tu hijo copiará de ti esa actitud, así que trata de ser amable con tu entorno más cercano. Enséñale a tu hijo las tres palabras clave de una buena convivencia: Perdón, gracias, y por favor. Si logras incluir en su vocabulario estas tres frases, será un niño con valores, y, por lo tanto, valorado. No te olvides que una persona que respeta al prójimo será mejor aceptada socialmente que otro niño al que no le interese guardar las formas.

3. 25. Consigue ser tú mismo/a un modelo adecuado

Un padre es un referente importantísimo en la construcción de la autoestima del niño. Una manera de reforzar esa imagen es hablar de manera positiva sobre ti mismo ante tus hijos y de mostrar una actitud optimista ante la vida y ante las adversidades.²⁴

3. 26. NO lo induzcas a sentirse culpable.

Si un padre pasa la mayor parte de su tiempo resaltando los errores de su hijo, seguramente tendrá como resultado un niño inseguro de si mismo, que se sentirá culpable. El sentimiento de culpa es uno de los sentimientos más indeseados que un niño puede tener ya que afectará ineludiblemente a su amor propio y a su autoestima. Para un padre, siempre es más fácil destacar los errores de un niño que sus logros; así que haz un esfuerzo por reconocer las cosas que hace bien y celebra los aciertos de tu hijo.²⁵

²⁴ Pero no te quedes solamente en las palabras. Debes saber que deberás inculcarle a tu hijo buenos hábitos con el ejemplo. De nada servirá que le digas que debe ser una persona cordial y educada si después te saltas la cola en el cine o entras en el metro empujando al resto de los pasajeros. Tu hijo aprenderá mejor del ejemplo de las acciones que ve cada día que de las palabras que le digas.

Un buen ejemplo será una especie de espejo que tu hijo intentará copiar. Si tu hijo o hija te ve constantemente actuando de manera equivocada, seguramente adoptará estas costumbres que ve y será mucho más difícil llevarlo por otro camino. Ten en cuenta que ahora eres su modelo a seguir.

²⁵ Por ejemplo: cuando tu pareja llegue del trabajo, podrías decirle: "MIRA, el niño ha recogido sus juguetes el solo". Se trata de una frase que tendrá mucho valor para tu hijo, pues sentirá que es importante para ti. Si el niño necesita decirte algo, deja de hacer lo que estés haciendo y escúchale con atención. Acepta sus emociones sin juzgarlas, no censes sus palabras, valida sus sentimientos y comparte lo que te dice con empatía. De esta forma, el niño no se sentirá culpable, estarás aumentando la confianza que el niño tiene en si mismo, lo cual le ayudará a que se vaya sintiendo cada vez más cómodo y seguro para expresarse con libertad y honestidad cuando sea un adulto. Si estás cansado y no puedes prestarle la atención que merece, no olvides que tu hijo no tiene la culpa, por lo que haz un esfuerzo.