

Guía para padres y madres

Cómo promover la autoestima de nuestros hijos e hijas



Guía para padres y madres

Cómo promover la autoestima de nuestros hijos e hijas



Autoría:

Isabel Bellver Vázquez-Dodero

Coordinan:

Jesús M^a Sánchez Herrero

Nuria Buscató Cancho

Isabel Bellver Vázquez-Dodero

Olga Gómez Gómez

Edita:

CEAPA

Puerta del Sol, 4 - 6^o A

28013 MADRID

Primera edición:

Marzo 2014

Maquetación:

IO Sistemas de Comunicación

Imprime:

IO Sistemas de Comunicación

Enrique Granados, 24

28523 MADRID

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:

Jesús M^a Sánchez Herrero, Jesús Salido Navarro, Nuria Buscató Cancho, Eusebio Dorta González, Juan Manuel Jiménez Lacalle, José Pascual Molinero Casinos, Elena González Fernández, Carmen Aguado Cabellos, M^a Carmen Padilla Darias, Gema Inés Pérez Ibáñez, José Luis Lupiañez Salanova, Emilia Ruiz Acitores, Rafael Melé Oliveras, Mustafá Mohamed Mustafá, Ascensión Pinto Serrano, Lois Uxio Taboada Arribe, José Luis Pazos Jiménez, Andrés Pascual Garrido Alfonso, Santiago Álvarez Folgueras, Petra Angeles Palacios Cuesta y Manuela Carrero García.

Índice

1. Introducción	5
2. ¿Qué es la autoestima?	7
3. La importancia de nuestras expectativas y de los reflejos que devolvemos	10
4. ¿Qué dinámica tiene la autoestima?	13
5. ¿Cómo influye la autoestima?	16
6. ¿Cómo podemos fomentar la autoestima de nuestros hijos e hijas?	18



1. Introducción

Como padres y madres, podemos decir sin lugar a dudas que nuestros hijos e hijas son nuestra prioridad, por lo que nuestro deseo es que sean felices y en ello volcamos todas nuestras energías. Queremos que tengan confianza interna, que se respeten a sí mismos y a los demás, que adquieran un objetivo y compromiso en la vida, que construyan relaciones significativas, que identifiquen y defiendan sus propios valores, que consigan el éxito en el estudio y el trabajo, etc. En definitiva, que sean felices en su vida. Esto está claro. Lo que nos genera más dudas es cómo hacerlo. Porque la realidad es que en muchas ocasiones nuestros hijos e hijas no se sienten felices y eso hace que nos preguntemos por qué cuando nos esforzamos para que lo sean. Y es necesario que sea nuestro objetivo pero no es suficiente, tenemos que conocer también cómo conseguirlo.

Para profundizar en el cómo, es importante conocer que la clave principal para que nuestros hijos e hijas sean felices es que tengan una buena **autoestima**. La autoestima es el motor que les va a permitir crecer de forma sana, conseguir sus objetivos, superar las dificultades y alcanzar un equilibrio y bienestar emocional. Mirándoles como **personas independientes con su propio proyecto vital**, que están creciendo y a los que tenemos que educar y proveer de capacidades y recursos para que se conviertan en adultos que puedan para manejarse en la vida y sentirse satisfechos consigo mismos, la autoestima será una herramienta esencial. Por

Guía para padres y madres

ello, la clave de nuestro éxito como padres y madres estará en ayudarles a desarrollar altos niveles de autoestima. Es el mejor regalo que les podemos hacer. Para que sean felices y disfruten tanto en su infancia y adolescencia como en su etapa adulta.

Cuando les sobreprotegemos, cuando no les ponemos límites o no los mantenemos, cuando no les escuchamos, cuando compensamos la falta de tiempo con regalos, cuando les exigimos demasiado, cuando somos demasiado autoritarios o demasiado permisivos, cuando queremos que sean como a nosotros nos gustaría que fueran, cuando les criticamos más de lo que les reforzamos, cuando no dejamos que hagan las cosas por sí mismos, cuando les etiquetamos, etc. Todos ellos son caminos que no fortalecen su autoestima.

Padres y madres somos las personas **más importantes** en la vida de nuestros hijos e hijas, y por tanto, el pilar básico en la construcción de su autoestima a través de la calidad afectiva de nuestra relación y de las interacciones que tengamos con ellos a lo largo de su vida. Desde este lugar tenemos no solo la responsabilidad sino una gran **oportunidad** para ayudarles a construir una fuerte autoestima que les permita ser felices en su vida.

Partimos de la premisa de que educamos con la mejor intención y desde lo que en cada momento hemos creído era lo más adecuado. Este guía pretende aportar pautas que nos faciliten esta importante tarea. Se trata de ser conscientes de dónde estamos

y qué hemos hecho para ver qué podemos hacer a partir de ahora, en el presente. Cuanto más pequeños sean nuestros hijos e hijas sin duda será mejor, pero estemos en el momento en el que estemos, todavía podremos ayudarles a fortalecerla.

2. ¿Qué es la autoestima?

La autoestima es lo que sentimos respecto a nuestra propia valía como personas y la idea que tenemos de nosotros mismos. El proceso para construirla implica conocernos a nosotros mismos y aceptarnos lo que conllevará querernos a nosotros mismos, valorando nuestras capacidades y aceptando nuestras limitaciones, con una actitud serena y de superación. Es decir, implica sentirse cómodo con quienes somos sin necesidad de demostrarlo constantemente y sin necesidad de la aprobación de los demás. Por ejemplo, cuando nos decimos “no soy el gracioso del grupo pero soy un buen amigo”.

Todos desarrollamos una autoestima que puede ser positiva o negativa y afectará a nuestro bienestar físico y psíquico y a nuestra actitud, a nuestra forma de ver y vivir la vida.

La base de una sana autoestima sana en nuestros hijos e hijas es **que se sientan queridos**. No solamente que les queramos, sino que ellos reciban y sientan nuestro afecto. Por ello, es impor-

tante reflexionar sobre los caminos adecuados para que nuestro afecto les llegue. Como ya hemos señalado, la sobreprotección, el perfeccionismo o tener unas expectativas no realistas son caminos que lo dificultan.

La autoestima se basa en:

- **Sentirse merecedor de un amor incondicional** por el mero hecho de existir y sentirse importante para uno mismo y para los demás. Sentirse especial, singular, diferente a los demás en todas las facetas, respetado como persona, satisfecho y feliz. Para ello, necesitan recibir nuestra aceptación, es decir, sentir que nos importan por el mero hecho de ser nuestros hijos e hijas. Y necesitan que identifiquemos y reconozcamos su singularidad, incluyendo sus virtudes, capacidades y limitaciones.
- **El vínculo.** Nuestros hijos e hijas necesitan sentirse vinculados, relacionados, con un sentimiento de pertenencia a la familia, los amigos, la clase, etc. En el vínculo familiar, han de sentirse seguros afectivamente con nuestra aceptación y apoyo y han de encontrar un entorno con una buena comunicación en el que sientan que son tenidos en cuenta, que permita la expresión de sentimientos compartidos y en que el puedan expresar sus emociones y opiniones.
- Sentirse **eficaces**, competentes, con influencia sobre las personas y las cosas que les rodean, manejándose de forma

Cómo promover la autoestima de nuestros hijos e hijas

eficiente en su entorno y afrontando los desafíos principales de la vida. Saber que pueden ofrecer algo, conseguir objetivos, relacionarse bien con los demás, tomar decisiones y aplicar las habilidades aprendidas. Para ello, necesitan experimentar el éxito de sus esfuerzos y de sus acciones.

- **Tener valores.** En su proceso evolutivo y cuando construyen su identidad, es necesario que vivan y adquieran unos determinados valores éticos y morales hacia los que dirigen su comportamiento personal.

La autoestima parte del autoconcepto, es decir, las ideas y creencias que tenemos sobre nosotros mismos, sobre nuestra personalidad, nuestras cualidades, características, incluyendo también la idea de cómo creemos que deberíamos ser, de cómo nos gustaría ser y qué creemos que los demás piensan de nosotros.

El origen de la autoestima y el autoconcepto es la **calidad de las relaciones** con nuestras figuras de apego y el resto de personas significativas, construyéndose así a partir de todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones, impresiones, valoraciones que recibimos de ellos, de nuestras experiencias y de la forma en la que hayamos integrado todo ello.

Por ello, como figuras de apego, somos el **pilar básico** en la construcción de la autoestima de nuestros hijos e hijas. La manera cómo les tratemos y los mensajes que reciban de nosotros, podrán fortalecerla o debilitarla. A partir de ahí se situarán de

una manera u otra frente al mundo, haciendo estos mensajes **extensibles al mundo exterior**. Si se sienten valorados por nosotros, sentirán que merecen ser valorados, respetados y queridos por los demás. Pero si no se sienten valorados por nosotros, no sentirán que merecen recibir afecto y respeto por nadie más.

Como vemos, padres y madres tenemos un papel fundamental en el desarrollo de la autoestima de nuestros hijos e hijas, desde la calidad de nuestro vínculo, la seguridad emocional que proporcionemos, el ejemplo que les ofrezcamos de actitudes y conductas, los valores que transmitamos, etc. En todo este proceso es imprescindible que les conozcamos y nos comuniquemos con ellos. Sin embargo, a veces nuestras propias expectativas, deseos y miedos pueden dificultar que les conozcamos realmente.

3. La importancia de nuestras expectativas y de los reflejos que devolvemos

La autoestima se va germinando desde los primeros años y en todos los momentos de interacción que tenemos con nuestros hijos e hijas. Según cómo les tratemos, irán recibiendo impresiones que configurarán su sentimiento de sentirse queridos y la imagen y valoración que tengan de sí mismos.

Cómo promover la autoestima de nuestros hijos e hijas

Cuando el niño o niña viene al mundo nace sin sentido del yo. Se encuentra, en la mayoría de los casos, con su padre y su madre e irá adquiriendo este sentido del yo a través de los reflejos que éstos le proporcionan. Los padres son por tanto los espejos en los que el niño se mira y a través del reflejo que le devuelvan va a obtener la imagen que tienen de él, que será el punto de partida para construir su propia imagen. Es decir, aprende a verse a sí mismo tal cual lo ven sus padres. Por eso, todos los niños y niñas tienen la capacidad de tener una buena autoestima, solo dependerá de la mirada de sus padres.

En un primer momento estos reflejos serán **mensajes afectivos**, con la actitud y el lenguaje no verbal y con **experiencias positivas cálidas**, en las que sienta el contacto y la satisfacción de sus necesidades físicas y psicológicas. Posteriormente, se darán a través de las **palabras**. Estos primeros reflejos le permitirán sentirse querido, valioso y especial.

Por ejemplo, si los padres creen que es un niño o niña nervioso, molesto o inquieto, le tratarán como tal, devolviéndole esta imagen, por lo que este niño o niña comenzará a creer que lo es. Por el contrario, si creen que alegre y divertido se lo transmitirán en sus interacciones y creerá que lo es.

A medida que va creciendo, sus conductas estarán orientadas a conseguir reflejos que le demuestren que es **capaz de influir en su entorno** para conseguir lo que quiere, y poder tener así una imagen de confianza en sí mismo, de eficacia y fuerza. Por ejem-

plo, en la etapa de “yo solito”, cuando quieren hacer las cosas por sí mismos, para tener esta sensación de poder en su entorno. Por ello, tendrá que ir consiguiendo logros en sus contextos más significativos (familia, escuela, etc.).

Del mismo modo, empezarán a ser importantes los reflejos del resto de personas significativas. Y comenzará a valorarse a sí mismo en comparación con otros.

Los reflejos que devolvemos a nuestros hijos e hijas están condicionados por la mirada con la que les vemos, condicionada a su vez por una serie de filtros y circunstancias que vienen de nuestros valores culturales, nuestras experiencias pasadas, nuestras pautas “prestadas” e interiorizadas según cómo hemos sido educados, nuestras necesidades personales o nuestros deseos no cumplidos. Todos ellos se combinan para crear una red de expectativas que se convierten en las gafas con las que les miramos.

Ellos utilizan nuestras expectativas como referencia para medir su propio valor, influyendo así enormemente en la imagen que tienen de sí mismos. Cuestionan antes su valor que nuestras expectativas. De ahí, la necesidad de reflexionar sobre si las expectativas que tenemos sobre cada uno de ellos son o no realistas. Para comprobarlo, tenemos que ver si están ajustadas a su edad y etapa evolutiva, a las circunstancias de su contexto y a su personalidad.

Es importante hacer una **reflexión personal** sobre cada uno de nuestros hijos e hijas acerca de qué esperamos de ellos y por qué, de dónde vienen esas expectativas, qué significado y fines tienen para nosotros y si están basadas en sus necesidades reales o en la nuestras. Asimismo, qué sentimos hacia cada uno, qué interacciones tenemos y si les conocemos realmente o no.

Será recomendable hacer también una reflexión previa sobre cómo está nuestra propia autoestima. Cuanto más satisfechos estemos con nosotros mismos, menos “necesitaremos” a nuestros hijos e hijas para cubrir nuestras carencias. Mirar hacia dentro y ser capaz de detectar todo aquello que es “nuestro” y que colocamos sin darnos cuenta en nuestros hijos e hijas, dañando así su autoestima.

Estas reflexiones nos permitirán mejorar la calidad de las imágenes que les devolvemos y situarnos en el mejor punto de partida para ayudarles a construir una sana autoestima.

4. ¿Qué dinámica tiene la autoestima?

- La autoestima tiene diferentes **componentes**: lo que pensamos y creemos; lo que decimos y lo que hacemos; lo que sentimos y el valor que damos a lo que nos rodea y a noso-

tros mismos. Estos componentes están relacionados entre sí. Lo que pienso influye en lo que hago y en lo que siento. Y a su vez, lo que siento influye en lo que pienso y en lo que hago. Por ejemplo, Juan no confía (cognitivo) en aprobar un examen de matemáticas porque considera que es un mal estudiante. Hace el examen (conductual) y lo suspende. Se siente triste (afectivo) porque ha sido incapaz de aprobar. Piensa que no sirve para estudiar.

- La autoestima es un concepto global, pero se manifiesta en **diversos ámbitos** de la vida del niño o niña: **social**, en las relaciones con sus amigos tanto dentro como fuera de la escuela; **académica**, acerca de sus habilidades intelectuales, en su relación con el profesorado y en su faceta como estudiante; **familiar**, en su relación con su familia; y **física**, en su aspecto o cualidades físicas. La autoestima puede ser diferente en cada una de estas facetas. Por ejemplo, un niño muy brillante que a nivel social se siente torpe o viceversa. La autoestima será la valoración global en todos estos aspectos, que estarán interrelacionados, cuanto mayor sea, mayor será en todas las facetas de su vida.
- La autoestima **no se hereda**, se va desarrollando a lo largo de la vida a través de las experiencias por las que pasa el niño o niña y por la forma en la que las percibe, interpreta y elabora, y puede cambiar a medida que va teniendo nuevas experiencias o etapas de crecimiento que le proporcionan

nuevos reflejos y nuevos éxitos o fracasos, lo que conlleva que vaya elaborando nuevas imágenes sobre sí mismo. De especial relevancia serán las situaciones que les pueden afectar más intensamente (nacimiento de un hermanito, inicio del curso escolar, mudanzas, etc.) por lo que será necesario estar atentos para ver cómo las elaboran y cómo pueden afectar a su autoestima.

- El niño o niña tiende a **confirmar la imagen que tiene de sí mismo** para sentirse coherente internamente. Es decir, tenderá a comportarse como la persona que cree que es y por lo que cree que es capaz de hacer y a valorar solamente aquellos reflejos de los demás que lo confirmen, rechazando incluso el elogio cuando tratan de convencerle de lo contrario, lo que provoca que estas creencias se arraiguen cada vez más. Asimismo, tenderá a adecuarse a las expectativas y a la imagen que los demás tienen de él. Una de las causas de la mala conducta está en el concepto negativo de sí mismo por parte del niño. El niño que cree que es malo, actúa conforme a ese juicio y rol asignado. Y es un círculo vicioso, porque cuanto peor se comporta, más se le castiga y rechaza, por lo que su convicción de ser malo se arraiga en él con más fuerza.

5. ¿Cómo influye la autoestima?

Que nuestros hijos e hijas tengan una autoestima positiva permite que tengan un crecimiento más sano, que se sientan mejor consigo mismos y que se adapten mejor a su entorno. Su nivel de autoestima influirá, por tanto, en otros aspectos de su desarrollo:

- En **sus conductas, sentimientos y pensamientos**, tanto sobre sí mismos como sobre los demás.
- En **la forma en la que interpreten la realidad**, esto es, todo lo que sucede a su alrededor.
- En **sus relaciones sociales**. En la seguridad y confianza en relacionarse, en sus habilidades sociales para crear nuevas amistades y mantenerlas, para desenvolverse en su entorno, para influir en los demás, para resistir a la presión de grupo etc. La autoestima aumentará también el atractivo de uno mismo en los demás.
- En **el afianzamiento de su personalidad y en su seguridad en sí mismos**, tanto de sus posibilidades como en la aceptación y valoración que hacen de los demás.

Cómo promover la autoestima de nuestros hijos e hijas

- En **el aprendizaje y el rendimiento escolar**. Cuando se sienten confiados en su capacidad para aprender, estarán más motivados hacia el aprendizaje y podrán desarrollar sus recursos para conseguir sus objetivos, reforzando así esta confianza.
- En **su creatividad y su confianza para explorar y experimentar nuevas posibilidades y asumir riesgos**.
- En **su autonomía e independencia**, en su capacidad de afrontar retos de forma independiente, de tomar decisiones por sí mismos, de tener y defender un criterio y una opinión propia frente a las situaciones. En su capacidad para elegir a sus amigos, sus intereses, la forma de actuar y usar su tiempo, etc.
- En **la asunción de sus responsabilidades**, tanto respecto a las consecuencias de sus decisiones, como a las tareas y exigencias propias de su edad (estudios, colaboración en casa, etc.).
- En **su tolerancia a la frustración y la superación de dificultades**, permitiéndoles enfrentarse a problemas y fracasos porque se sienten confiados en sus recursos personales para superarlos. Con una buena autoestima, si algo no sale como esperaban, saben afrontarlo y expresarlo.

Para conocer cómo es la autoestima de nuestros hijos e hijas tendremos que fijarnos en cómo están en cada uno de estos aspectos, es decir, en lo dicen, hacen, y en cómo lo hacen y en lo que sienten y piensan.

6. ¿Cómo podemos fomentar la autoestima de nuestros hijos e hijas?

Queremos entonces que nuestros hijos e hijas sean felices y haríamos todo lo que esté en nuestra mano para conseguirlo. La cuestión principal es cómo conseguirlo de manera efectiva, es decir, cómo hacer para que se sientan queridos y tengan una buena autoestima y es lo que vamos a ver ahora.

El motor fundamental en el crecimiento de nuestros hijos e hijas es la combinación de la vinculación afectiva con los límites. Ambos elementos son necesarios. Para que tengan un desarrollo sano deben sentirse tanto queridos, a través del afecto, como seguros, a través de los límites.

Vamos a conocer cómo fomentar el desarrollo de su autoestima sana a través de estos dos ejes, en los cuales la comunicación se convierte en una herramienta esencial.

1) Fomentar la construcción de un vínculo afectivo estable y seguro con nuestros hijos e hijas

El **apego** es la base afectiva que tiene lugar en la primera etapa de la vida de un niño o niña y consiste en la relación estable que se construye con sus figuras de referencia (en la mayoría de los casos, padre y madre) cuando les aceptan de forma incondicional, son sensibles a sus necesidades físicas y emocionales y responden a ellas de forma exclusiva. Están próximas físicamente, accesibles y disponibles, les proporcionan afecto, confianza, seguridad y un sentimiento de pertenencia. Esta relación permite que el niño o niña tenga una imagen interna de estas figuras significativas como estables y disponibles, es decir, sienta la confianza de que sus padres van a atender a sus necesidades físicas y emocionales y de que le darán afecto, lo que le servirá como base de seguridad psicológica para explorar su entorno físico y social, relacionarse positivamente con los demás y, por tanto, para crecer y tener una imagen positiva de sí mismo.

A medida que se vaya afianzando el vínculo, el niño o niña desarrollará el sentimiento de arraigo y pertenencia que permitirá su estabilidad emocional y su adaptación en el entorno, Además, desarrollará recursos emocionales y sociales para expresar sus deseos y sentimientos, para dar y recibir, autocontrolarse, ponerse en el lugar del otro y responder en consecuencia, desarrollar conductas de cooperación y altruismo, afrontar, situaciones difíciles, etc.

En definitiva, esta primera relación de apego permitirá al niño o niña obtener los recursos necesarios para crecer de forma sana, adaptarse a su medio y ser capaz de enfrentarse a las dificultades de la vida. Será, por tanto, la base de su autoestima. Se conseguirá progresivamente a través de un entorno de cálido, sólido y firme que se adapte a sus particularidades y necesidades en sus diferentes etapas.

Dependiendo de cómo haya sido esta relación de apego y de cómo se hayan satisfecho las necesidades básicas, el niño o niña tendrá una valoración e imagen de sí mismo, de las personas significativas y del entorno que le rodea que condicionará la forma que tengan de situarse en el mundo, sus expectativas respecto a los demás y su forma de relacionarse. Es decir, podrá ver el mundo como un lugar seguro que puede explorar y en el que puede encontrar el afecto de los demás; como un lugar amenazante o como un lugar en el que no espera encontrar el afecto y apoyo de los demás.

Por todo ello, para construir este vínculo con nuestros hijos e hijas, los aspectos más relevantes a tener en cuenta son:

1.1 Demostrar nuestro amor incondicional

La incondicionalidad es nuestra función básica y es la fuente que les nutrirá de seguridad emocional y una buena autoestima desde las primeras etapas de su vida, fundamental para un

Cómo promover la autoestima de nuestros hijos e hijas

desarrollo psíquico y físico saludable. Es decir, que nosotros les queramos tal y como son y hagan lo que hagan solo por el hecho de ser nuestros hijos e hijas es lo que les va a permitir a ellos quererse como son y sentirse únicos, especiales y valiosos como personas. Además, les proporcionará protección emocional frente a las imágenes y valoraciones que recibirán posteriormente de los demás, a través de las cuales podrán sentirse aceptados, cuestionados o rechazados.

Cuando empiecen a dar sus primeros pasos de forma autónoma y a tomar sus propias decisiones (amistades, proyecto de vida, etc.), tenemos que seguir apoyándoles incondicionalmente en el camino que vayan construyendo, demostrándoselo sea cual sea su decisión y sin que nuestro afecto esté en juego por no hacer lo que esperábamos de ellos. Apoyarles no significa aceptar todo lo que hagan o no poder cuestionar algunas de sus actitudes o conductas, significa que pueden contar con nosotros, al margen de que estemos o no de acuerdo con sus conductas o decisiones y de que consigan o no sus metas.

1.2 Expresarles nuestro afecto y cariño lo más posible

Que les queramos es necesario, pero no suficiente. Tienen que **sentirse queridos** y no podemos dar por supuesto que “ya lo saben”, por lo que tendremos que demostrárselo y expresarlo en diferentes niveles: físico (abrazos, besos, miradas, guiños, etc.), verbal (con palabras de afecto), con acciones o conductas, etc.

Con nuestros hijos e hijas es especialmente relevante el afecto a través del **contacto**, tan reconfortante y poderoso para fortalecer nuestro vínculo, para su bienestar emocional y para reestablecer el equilibrio en muchas situaciones difíciles. Hemos de encontrar nuestra forma de expresión natural que nos permita sentirnos cómodos y adaptarla a su momento evolutivo.

1.3 Mirarles y escucharles para conocerles y saber cuáles son sus necesidades y sentimientos

Si queremos conectar con ellos hemos de saber cómo son, qué necesitan, cómo se sienten, cómo viven determinadas situaciones, qué les preocupa, qué les ilusiona. Si se sienten escuchados, sentirán que realmente son importantes y valiosos para nosotros y les tenemos en cuenta y, por extensión, se sentirán importantes también para otros y creerán en su capacidad para influir. Si no se sienten escuchados, no se sentirán importantes ni tenidos en cuenta ni por nosotros, ni por los demás. Podemos decirles que son nuestra prioridad, pero si después no les escuchamos en los momentos en los que nos necesitan, ellos no lo sentirán así. Es una de las carencias más significativas, nuestra dificultad para escucharles “de verdad”, más en un día a día que parece que lo dificulta. Pero es tan potente y tan importante para nuestro vínculo y su autoestima que merece la pena hacerlo. Para conseguirlo:

- Tienen que sentirnos **accesibles y disponibles** para escucharles, por lo que tendremos que crear espacios de en-

Cómo promover la autoestima de nuestros hijos e hijas

cuentro, demostrar interés por “sus cosas importantes” y estar especialmente atentos a sus acontecimientos especiales, a sus cambios, etc. Es decir, que si ellos necesitan hablar con nosotros nos tienen que sentir y ver “ahí”.

- **Concentrarnos en escucharles con los cinco sentidos**, tanto físicamente, como mentalmente, es decir, cuidando ese espacio y aparcando nuestras preocupaciones y distracciones (hacer varias cosas a la vez, ver la televisión, atender el móvil, con interrupciones, leer el periódico). Será complicado, pero esencial, que les demos con nuestra conducta que son nuestra prioridad frente a todas esas distracciones.
- **Atender y escuchar** lo que nos dicen, con sus palabras y gestos, y lo que no nos dicen, es decir, las necesidades y sentimientos que hay detrás.
- **Demostrarles que les estamos escuchando**, mirándoles, asintiendo con la cabeza, preguntando de forma pertinente, dejándoles expresarse, etc.
- **Ser sinceros y creíbles**, que sientan que realmente nos interesa lo que nos están contando. Ellos sabrán detectar rápidamente cuando no les estamos atendiendo, no nos interesa lo que dicen o no somos sinceros, lo que tendrá un efecto mucho más perjudicial.

1.4. Conocerles y aceptarles como son

Para que ellos se acepten como son primero debemos hacerlo nosotros, con sus cualidades y limitaciones e independientemente de sus conductas y sus elecciones, y de si aciertan o fallan. Han de sentir que nuestra aprobación y nuestro cariño no están condicionados por el cumplimiento o no de nuestras expectativas. Para ello, hemos de:

- **Verles con realismo y aceptarles como son en lugar de proyectar sobre ellos nuestras expectativas o el modelo de hijos e hijas que desearíamos tener.**

Nuestros hijos e hijas son personas únicas y diferentes, con su proyecto vital que solo a ellos les corresponde vivir. No tienen que ser como a nosotros nos gustaría que fueran en función de nuestros propios deseos o frustraciones ni tienen que hacer la vida que nosotros querríamos que hicieran. Nuestro papel es ayudarles a que se autorrealicen y que crezcan de forma sana y feliz. Aunque es natural que, como padres y madres, tengamos unas expectativas sobre ellos, tenemos que ser conscientes de lo dañino y frustrante que puede ser para ellos sentir que siempre esperamos algo de ellos diferente de lo que son y lo que hacen, por lo que hagan lo que hagan nunca llegarán a complacer nuestras expectativas y sentirán que nos están decepcionando continuamente como personas. Es uno de los aspectos

Cómo promover la autoestima de nuestros hijos e hijas

más dañinos en su autoestima. Por ello, hemos de cambiar nuestra actitud, transformar nuestras expectativas iniciales en expectativas realistas en base a como ellos son, en una mirada realista que les vea como son y que les acepte como personas únicas y diferentes de nosotros.

Para ello, primero hemos de **saber cómo son**: cuál es su personalidad, sus cualidades, dificultades, intereses, sentimientos, ideas, valores, preocupaciones, cómo se relaciona con sus iguales y con el profesorado, cómo es su rendimiento y dificultades académicas, cuáles son sus reacciones, etc. En muchas ocasiones nuestra mirada podría estar condicionada por ver aquello que nosotros “queremos ver”, por nuestras expectativas, deseos o miedos, lo que nos dificultaría verles como son en realidad.

Conocer cómo son nos ayudará a comprender mejor sus sentimientos y conductas y estaremos, por tanto, más cerca de ellos, lo que contribuirá a mejorar tanto el vínculo como la comunicación y, por tanto, su autoestima.

- **Aceptarles significa tener unas expectativas realistas**, en base a como ellos son, no una ausencia de expectativas sobre ellos. Unas expectativas adecuadas refuerzan su autoestima, ya que perciben que confiamos en sus posibilidades.

Con unas expectativas realistas evitaremos muchos conflictos porque no le pediremos cosas que no podrán cumplir y

no se sentirán tan presionados; podrán responder a nuestras exigencias; podrán ser auténticos, sin tener que ocultar lo que a nosotros nos molesta y podremos descubrir aquello que realmente tienen y reforzárselo.

Los **“deberías ser”** reflejan una falta de aceptación y lo único que consiguen es que nos alejemos de ellos y se sientan culpables por no ser aquello que nosotros les pedimos (“deberías ser más ordenado”, “deberías ser más sociable”, “deberías ser más constante”, etc.).

- **No etiquetarles** de forma que se queden encasillados condicionando la imagen que tengan de sí mismos. Etiquetas como “desordenado”, “irresponsable”, “pasivo”, “tímido”, “malo”, “torpe”, etc. Como figuras de referencia, nuestras palabras tienen un peso esencial y les influirán de forma decisiva en sus sentimientos y conductas, acompañándoles durante casi toda su vida. Y cuando asumen las etiquetas como propias, se empiezan a comportar de esa manera aunque realmente no forme parte de ellos mismos, por lo que les resultará difícil valorar si les “pertenecen” o no. Se convierten en “piedras pesadas” y les costará identificar que ese “peso” en la espalda no les corresponde. Seguramente muchos de nosotros sabremos lo difícil que es cuestionarnos las etiquetas que hemos “heredado y asumido” de nuestros padres y “deshacernos” de ellas interiormente, es decir, de ofrecernos la oportunidad de vernos a nosotros de

Cómo promover la autoestima de nuestros hijos e hijas

una manera diferente y descubrir realmente cómo somos. Esta forma de relacionarnos con nuestros hijos e hijas etiquetando, es una práctica asumida muchas veces sin darnos cuenta, por no saber su importancia y no conocer otra forma de hacerlo. Por ello, tenemos ahora la oportunidad **de liberar** a nuestros hijos e hijas de nuestras propias etiquetas que podrían encasillar y dificultar la imagen que tienen de sí mismos y perjudicar seriamente su autoestima.

Las etiquetas se crean cuando hacemos referencia a su persona, lo que dificulta que puedan cambiarlo y, por tanto, genera más culpabilidad e indefensión. Por ello, hemos de hacer referencia a su conducta, que es aquello que sí pueden cambiar. Por ejemplo, "has dejado tu habitación desordenada" en vez de "eres un desordenado".

También es importante que les ofrezcamos nuevas oportunidades para que puedan verse de manera diferente y facilitar una nueva imagen de sí mismos. Por ejemplo, con una propuesta "me podrías ayudar a ordenar el trastero". Asimismo, reforzando las conductas que les liberen de estas etiquetas.

- Necesitan que **valoremos como son**, no solo que les aceptemos, para sentirse especiales por ser quienes son, independientemente de su comportamiento.
- **Respetar, dar espacio a sus diferencias y a sus opiniones y sentimientos**, dándoles valor. Esto les ayudará también a

tolerar y aceptar las diferencias de los demás, sin verse amenazadas por ellas.

- **Evitar las comparaciones**, tanto con sus hermanos/as como con amigos/as. Cada uno debe ser valorado por como es, por las cosas que puede hacer y por los avances respecto a sí mismo.
- **Respetar su ritmo de crecimiento**, que se sientan libres para crecer a su ritmo, sintiendo que lo respetamos y no les presionamos para hacer cosas antes de tiempo. Podemos presentarles estímulos y experiencias nuevas y atractivas cuando estén preparados para afrontarlas.

1.5. Dedicarles tiempo especial de calidad

Si no les dedicamos un tiempo especial de calidad nuestras intenciones, deseos y propósitos, se quedarán “sobre el papel” y evidentemente no les llegarán. Todo lo anterior solo se puede hacer a través del tiempo. Solo compartiendo tiempo con ellos podremos crear un vínculo, expresar nuestro afecto, comunicarnos con ellos y educar. Eso sí, será más importante la calidad que la cantidad.

La calidad la aportamos a través del afecto, la comunicación, la escucha, la empatía, el respeto, nuestra incondicionalidad, la ob-

Cómo promover la autoestima de nuestros hijos e hijas

servación, la atención, el interés etc. Hemos de garantizar que estos momentos de calidad existen, bien sea de forma espontánea o de forma planificada.

Cuando les dedicamos tiempo de calidad y atención sincera, dejando nuestros pensamientos o preocupaciones a un lado, ellos reciben el mensaje de que son importantes para nosotros. Es mejor elegir bien un momento en el que eso sea posible, a que les dediquemos un tiempo solo físico, en el que nuestra mente y presencia interna esté en otro lado. Por eso, tenemos que preguntarnos a qué damos prioridad a través del tiempo, a las cosas, los planes o a nuestros hijos e hijas. Queramos o no todos respondemos diariamente a esta pregunta con nuestro comportamiento.

Es recomendable también que realicemos actividades de ocio en familia (culturales, deporte, divertimento, etc.). Actividades interesantes para todos, no impuestas. Estos espacios de ocio compartido pueden ser momentos lúdicos que permiten que estemos en un clima más relajado, sin las responsabilidades cotidianas, que favorecerá relacionarnos con ellos de otra manera. El ocio es un espacio que permite ser uno mismo, y desarrollar habilidades y capacidades personales. Podemos redescubrir a nuestros hijos e hijas en un entorno con menos presión para todos. Ellos también nos verán de otra forma, facilitando así el acercamiento emocional y fortaleciendo el vínculo.

2) Proporcionar un entorno familiar lo más estructurado posible

Seguro, cercano y previsible, con unos límites y normas claros y breves. Unas rutinas y hábitos consistentes que les den seguridad y estabilidad. Y unos modelos claros de comportamiento y reforzando nuestro rol como figuras de referencia y de autoridad.

- **Establecer límites y normas.**

Los límites son imprescindibles en el proceso evolutivo de nuestros hijos e hijas. Son los que les van a orientar sobre cómo deben actuar, hasta dónde pueden llegar, qué se espera de ellos, cuáles serán las consecuencias de su comportamiento, qué actitudes y conductas son positivas y cuáles son negativas. Esto les aportará seguridad y confianza en sí mismos, por lo que serán un aspecto clave de su autoestima. Viviendo y experimentando los límites aprenderán a desarrollar su autocontrol y a tolerar la frustración. Tolerar la frustración significa aceptar que sus deseos no siempre se pueden hacer realidad, que a veces hay que esperar para conseguirlos y que todo esto es una parte natural de la vida y la convivencia con personas con deseos diferentes a los nuestros. La vida está llena de frustraciones que tendrán que gestionar. Si saben tolerar la frustración su desarrollo, incorporación y adaptación a la vida adulta será mucho más positiva y saludable. Si no han aprendido a tolerarla, cuando encuentren límites en su contexto, descargarán

su ira hacia el exterior, en su entorno social. O la descargarán hacia sí mismos. Y esto dañará seriamente su autoestima. La tolerancia a la frustración les enseñará a valorar las cosas y a saber esperar.

Límites y tolerancia a la frustración serán, por tanto, dos de las herramientas más importantes para el desarrollo sano de nuestros hijos e hijas en general, y de su autoestima en particular.

Un niño sin límites será un adolescente, un joven y un adulto sin límites que no respetará la autoridad, en sus diferentes formas (en el centro escolar, en un trabajo, en la sociedad, etc.).

Los límites y normas tendrán que adaptarse a las distintas etapas evolutivas en el desarrollo de nuestros hijos e hijas, ajustándose a sus características y necesidades. Desde una actitud de firmeza y flexibilidad al mismo tiempo, que nos permita establecer excepciones si las circunstancias lo requieren.

Ellos necesitan límites, referentes, sino se sentirán perdidos. Para ellos es una muestra de nuestro afecto y cuidado por su crecimiento y la ausencia de ellos la interpretan como falta de interés. Hemos de ser conscientes de que somos su referente en su proceso evolutivo y desde nuestro rol de padres está poner normas y límites, no somos sus amigos, elegidos por ellos y con los que establecen una relación de igual a igual. Si confundimos los roles, pierden su referente. Y se pierden.

Guía para padres y madres

Unos límites y normas eficaces han de ser:

- **Consistentes.** Ambos progenitores, de mutuo acuerdo y como equipo unido deben decidir las, en privado, y mantenerlas en bloque.
- **Claros.** Reglas simples y explicadas claramente de antemano, así como las consecuencias en caso de no cumplirlas.
- **Razonados,** escuchando y comprendiendo a los hijos e hijas.
- Promotores de su **autonomía** a medida que van creciendo.
- **Negociados,** lo que facilitará su comprensión y aumentará su compromiso al cumplirlos.
- **Flexibles** con las circunstancias.
- Ser ejercidos con **autoridad y seguridad** para poder consolidar nuestro rol y nuestra figura como referentes, teniendo claro que la última palabra siempre es la nuestra.

Es importante que racionalicemos las normas y el “no” para que no ocupen todos nuestros encuentros con ellos. Y elegir “las batallas”, priorizando aquellas normas que sí son necesarias abordar por su contenido y aquellas que puedan ser más secundarias.

- Establecer **hábitos familiares y mantener las rutinas diarias**, que aumentarán su seguridad y tranquilidad, sabiendo qué ocurrirá en cada momento. Esto evitará tener que perseguirles todos los días para que realicen las actividades cotidianas, por lo que nos ahorrará mucha energía negativa, tanto a ellos como a nosotros. En estas rutinas, dejar también tiempo para el descanso, ocio y ejercicio físico.

3) Potenciar su responsabilidad y autonomía

Como padres y madres, nuestro objetivo es educar y ayudar a nuestros hijos e hijas a desarrollar todas sus capacidades para que sean personas autónomas, responsables e independientes, es decir, construyan de su propio estilo de vida saludable física, afectiva y socialmente que les permita adaptarse al entorno.

A través de este proceso han de ir adquiriendo una mayor autonomía adecuada a su edad. De forma gradual hemos de ofrecerles libertad para explorar, para experimentar, para aprender de sus propias vivencias, para abrirse a otras personas, para aprender a pensar, para sentir que son capaces de hacer las cosas por sí mismos, de resolver sus problemas, de tomar sus decisiones y asumir sus consecuencias, de ser responsables. A ser autónomo solo se aprende siendo autónomo.

Nosotros tendremos que ofrecerles nuestro apoyo incondicional y demostrarles que confiamos en ellos, incluso cuando no hacen

lo que nos gustaría, no consiguen lo que quieren o se equivocan. Los errores serán necesarios en este proceso. El objetivo es que nuestro apoyo sea cada vez menos necesario. Para ello, es recomendable:

- **Ofrecerles oportunidades para que desarrollen sus capacidades haciendo cosas por sí mismos.** Al principio hemos de enseñarles cómo hacerlo, dejarles practicar y, si fuera necesario, asesorarles para mejorar y poco a poco lo harán por sí mismos.
- **Ayudarles a descubrir en qué cosas son buenos** y cuáles son sus habilidades especiales y promoverlas, para que constituyan una fuente de logros de los que se sientan orgullosos.
- **Respetar y reforzar su deseo de superarse con nuevos retos y su sentido de la responsabilidad,** promoviendo sus iniciativas, aunque consideremos que puedan equivocarse.
- Promover **metas realistas** que puedan alcanzar para potenciar su sensación de competencia, autoconfianza y autoestima y que poco a poco asuman logros cada vez mayores. Mostrarnos orgullosos de sus logros.
- **Dejar que sean ellos quienes tomen sus propias decisiones,** de forma que, acierten o no, puedan ir encontrando soluciones a los desafíos de su vida y aumentar su sensación

Cómo promover la autoestima de nuestros hijos e hijas

de eficacia. Si nosotros decidimos por ellos, les creamos una dependencia que dificultará su desarrollo.

- En lugar de darles órdenes, **ofrecerles opciones para elegir** dentro de las mismas. De esta forma, se sentirán responsables de sus decisiones y reduciremos su negatividad. Por ejemplo, “tienes que beberte la leche, ¿cómo la prefieres en taza o en vaso?”
- **Cuando nos planteen cuestiones, animarles a resolverlas por ellos** mismos, bien reflexionando sobre las mismas o buscando otro tipo de fuentes externas donde poder consultar, de forma que desarrollen sus capacidades de aprendizaje y no dependan siempre de nosotros.
- Darles la **oportunidad de que se enfrenten a los conflictos** y practiquen sus habilidades para resolverlos por sí mismos.
- **Respetar su círculo de amistades y sus elecciones**, aunque a veces no sean las que nos gustarían, especialmente en la adolescencia. Solo cuando veamos que afectan negativamente a su autoestima, estar atentos para ofrecerles nuestra ayuda.
- Que **sus responsabilidades dentro de la casa** estén ajustadas a su edad.
- Enseñarles a tener una **actitud proactiva** para conseguir sus metas.

4) Acompañarles emocionalmente y ayudarles a expresar, regular y gestionar sus emociones

Cuando permitimos a nuestros hijos e hijas expresar sus sentimientos, les estamos diciendo que les aceptamos tal y como son y sean cuales sean sus sentimientos, es decir, que no son menos valiosos por tener sentimientos “negativos”. Cuando nos expresan sus sentimientos abiertamente están diciéndonos que confían en nosotros. Acumular sentimientos negativos disminuye su autoestima.

Por ello, hemos de ayudarles a expresar y definir sus emociones, recogerlas y acogerlas y ayudarles a regularlas, aportándoles herramientas para que puedan manejarlas de forma eficaz. Previamente, será importante que nos sientan disponibles y accesibles y encontrar y cuidar el momento adecuado.

- **Ayudarles expresar e identificar sus emociones**, lo que les permitirá descargar la energía emocional y aliviarse, que los demás puedan comprenderlos y regularlas, facilitando así su salud emocional y física y unas relaciones sociales más sanas. Todos tenemos sentimientos diversos, y no son ni buenos ni malos, todos son legítimos, no pueden evitarse por lo que lo único que podemos hacer es expresarlos y aceptarlos. No expresar los sentimientos “negativos” no significa que desaparezcan. Solo cuando se expresan y se aceptan pierden su poder destructivo. Por eso, si el niño percibe

que no puede exteriorizarlos porque no van a ser aceptados, los oculta y los vuelca hacia sí mismo, sin saber manejarlos, somatizándolos y aumentando su tensión interna, lo que afectará a su salud física y psíquica, dañará su autoestima y perjudicará sus relaciones sociales. Hemos de estar atentos ante el niño “modelo que no molesta” porque puede estar ocultando sus “malos” sentimientos y sacando a la luz solo los “buenos” o socialmente aceptables, dañándose así a sí mismo.

Será necesario que les ayudemos también a identificar las emociones, porque pueden sentirse confusos sobre aquello que están sintiendo, no sabrán darle nombre o las razones por las que sienten eso o pueden sentir emociones contradictorias.

- **Recoger, acoger y aceptar sus emociones** para que se sientan reconocidos, especialmente cuando están enfadados o tristes. Para ello:
 - **Escucharles con atención, calidez y empatía.** Cuando expresan sus sentimientos hemos de darles vía libre, comprenderles desde su punto de vista, conectar con ellos y acogerlos de forma cálida y afectuosa, a través del contacto físico, para que nos sientan ahí. Ser sensibles a los mensajes verbales y, sobre todo, a los no verbales, a sus expresiones, etc. y reflejar de forma empática todo lo que

nos están transmitiendo ("Parece que estás enfadado..."). Es fundamental no quitar importancia ni negar sus sentimientos y preocupaciones y no culparles, juzgarles, etiquetarles o deslegitimarlos. Para ellos, en ese momento, es lo que más les afecta o les importa, por lo que debemos recogerlos, apoyarles y ayudarles a buscar la forma de abordarlos. Si no lo hacemos, probablemente no lo vuelvan a intentar en el futuro por lo que tenemos que aprovechar bien estas primeras oportunidades.

– **Aceptar sus sentimientos** como parte de sí mismos y sabiendo que todos son legítimos. Aceptar estos sentimientos no significa que aceptemos todas sus actitudes y conductas. Las conductas sí podemos limitarlas. Por ejemplo, cuando tienen celos. Es legítimo que sientan celos y hemos de aceptar su sentimiento de malestar. La conducta que no podríamos aceptar sería que pegara a su hermanito por ello.

Una idea errónea pero común es que la aceptación y comprensión de los sentimientos los agrava o facilita que se pongan en acción. Pero cuando se comprenden y se permite que se expresen, se aligeran y facilita que les podamos ofrecer otras alternativas de expresión.

- **Facilitarles válvulas de escape aceptables**, es decir, a través de las cuales puedan expresar sus sentimientos sin dañar a nadie (ni a sí mismo ni a otros) ni a objetos. Por ejemplo, a

Cómo promover la autoestima de nuestros hijos e hijas

través de manualidades (pintura, arcilla, papel) o a través de sustitutos del objeto de la ira (peluche, almohadas, etc.).

Por otro lado, hemos de tener en cuenta que detrás de un comportamiento negativo hay un sentimiento negativo y una necesidad sin cubrir. Por lo que si queremos cambiar el primero tendremos que abordar los segundos. Y que cuando nuestros hijos e hijas se muestren enfadados, la mayoría de las veces la ira encubrirá otra emoción (tristeza, decepción, etc.). Aceptando esa ira, podremos llegar a esa emoción.

5) Promover una comunicación positiva con nuestros hijos e hijas

La comunicación es una herramienta esencial en la creación del vínculo afectivo entre padres e hijos. Nosotros somos el núcleo de la comunicación en la familia por lo que nuestro papel es cuidarla y promoverla.

Con una comunicación positiva, nuestra relación con ellos será mucho más saludable. Podremos conocerles mejor, comprender su mundo, ganarnos su confianza y ofrecerles nuestro apoyo, acercando posturas y estableciendo vías de entendimiento y negociación que faciliten la convivencia y permitan que todos se sientan respetados y tenidos en cuenta dentro de la familia. Además, como hemos visto, será especialmente importante para promover su autoestima.

Algunas pautas a tener en cuenta son:

- Ha de estar basada en la **comprensión, el respeto y el afecto**, es decir, tratándoles como nos gustaría que nos trataran a nosotros y comprendiéndoles de forma afectuosa.
- **Escuchar con atención** siempre antes lo que nos quieren contar, su versión, **hasta que terminen**. Sin darles consejos precipitados. Sin juzgar antes de tiempo y sin recriminarles sus conductas.
- Cuando expresan lo que piensan, sus opiniones y preguntas, **valorarlas**, especialmente, sobre los asuntos familiares, consultando incluso su opinión. De esta forma, sentirán que les tenemos en cuenta, que tienen algo que decir y reforzaremos su papel dentro de la familia.
- Cuando haya algo que no nos guste, utilizar **“mensajes yo”**, es decir, expresando nuestros sentimientos sobre sus acciones, de forma que sientan que les seguimos queriendo aunque no nos guste una de sus conductas, por lo que no afectará a su autoestima. (“no me gusta cuando pegas a tu hermano” en vez de “eres un niño malo por pegar a tu hermano”).
- **Ponernos en su lugar**, intentando entender sus conductas y sentimientos desde su mundo, su contexto, sus relaciones, su situación concreta.

Cómo promover la autoestima de nuestros hijos e hijas

- **Cuidar el lenguaje, verbal y no verbal** (mirada, sonrisa, postura, volumen de voz, gestos, etc.), que utilizamos con ellos, ya que construyen nuestras valoraciones. Sin darnos cuenta, nuestro vocabulario y forma de expresión puede ser constructivo, positivo, de confianza, y ánimo, centrado en cómo mejorarlo la próxima vez. O destructivo y desalentador, centrado en lo erróneo y en la repetición. Tenemos que reflexionar sobre si aquello que le queremos transmitir se refleja en el lenguaje que realmente usamos con ellos y estar atentos al impacto que generan, si para ellos pueden ser o no despreciativas.
- Propiciar un entorno **flexible**, abierto a tener en cuenta sus opiniones y necesidades, y tolerante con las diferencias y los errores.
- **Intentar hablar a diario** con ellos, de su vida cotidiana, lo que facilitará en otros momentos hablar de asuntos más importantes. Evitar los interrogatorios, que la comunicación sea fluida en las dos direcciones, compartiendo también nuestras experiencias y sentimientos con ellos. Si no hablamos con ellos con frecuencia, la comunicación se irá cerrando cada vez más.
- Transmitirles que **confiamos en ellos**, en su palabra.
- Ser **sinceros**, reconocer también nuestros errores y sentimientos es una manera de acercarnos a ellos.

- Será importante **elegir el momento adecuado**, planteándonos si el ambiente es positivo, si estamos los dos emocionalmente serenos y receptivos, si no estamos ocupados, si hay tiempo disponible, etc. Si no es el momento adecuado, por mucho que tengamos las herramientas necesarias, la comunicación no será positiva.
- **Evitar decirles continuamente “no” a sus peticiones.** El “no” permanente genera sentimientos negativos. Algunas alternativas son: recordar las normas (“comeremos en 10 minutos”); aceptar los sentimientos (“ya veo que te gustaría quedarte un rato más”); describir el problema (“me encantaría poder dedicarte tiempo ahora, pero tengo que ir al médico en 5 minutos”); cuando sea posible, sustituirlo por un sí (“te dejaré ir al parque cuando termines de comer”). Si tenemos dudas, darnos tiempo para pensarlo.
- Buscar un **espacio** que fomente la comunicación en familia.
- **Explicar los motivos** del porqué no se debe hacer una determinada cosa, no diciendo: “¡porque lo digo yo!”.

6) Proporcionarles una atención sana y sincera

La conducta del niño o niña se dirige a conseguir una mayor satisfacción personal y a tener una imagen positiva de sí mismo. Para gustarse a sí mismo, intenta agradecer a los demás, por lo que

es un **"buscador de atención"**, es decir, en todo lo que hace busca la atención, la aprobación, el reconocimiento y la alabanza de las personas significativas, especialmente de su padre y su madre, aunque también posteriormente de sus amistades y profesores. Por ello, nuestra atención se convertirá en una poderosa herramienta, en una "varita mágica", para fomentar determinadas conductas y la autoestima de nuestros hijos e hijas. Será importante reflexionar sobre la forma en la que les estamos proporcionando esta atención y qué conductas estamos reforzando con ella.

Prestamos atención con nuestro comportamiento, no con nuestra intención, sino con nuestros actos, que es el mensaje que reciben nuestros hijos e hijas. Los niños son muy sensibles a la verdadera atención que reciben, tienen un "radar". Por ejemplo, si estamos "escuchando" a nuestro hijo o hija, pero estamos pensando en todas las cosas que tenemos que hacer al día siguiente, e intentamos que no se nos note, lo percibirán de inmediato. Cuando no les prestamos verdadera atención y somos indiferentes a ellos, a sus problemas, a sus necesidades, ellos reciben el mensaje, queramos o no, de que no nos interesan. Por ello, cuando no reciben la atención sana que necesitan por nuestra parte, es probable que realicen conductas no apropiadas para obtenerla (por ejemplo, gritos, peleas, etc.). Y en muchas ocasiones, sí la obtendrán de esa forma.

Ellos necesitan nuestra atención positiva, que es lo mismo que decir que necesitan sentir que les queremos y nos interesamos

por ellos. Es la manera más directa que tenemos de transmitirles o no ese mensaje.

7) Reforzar sus conductas y actitudes positivas

Que ese refuerzo sea concreto, descriptivo, específico y sincero, que ellos sientan que se corresponde con ellos mismos, que no lo decimos por decir, por el deseo de agradarles y que se sientan bien. Que vean que les conocemos, sus habilidades, que seguimos sus esfuerzos y que nos importan. Ellos se darán cuenta enseguida si es verdadero o si les suena falso porque no va con ellos. Es importante:

- Reforzar **su esfuerzo y sus logros**, demostrándoles nuestra satisfacción y orgullo, especialmente cuando se han esforzado pero no lo han conseguido.
- El elogio ha de ser **descriptivo** ya que es el que más refuerza y estimula. Describimos lo que vemos de forma concreta (“están todos los juguetes guardados, la ropa colocada y la cama hecha”), lo que sentimos (“da gusto entrar”) y resumimos la conducta a reforzar en pocas palabras (“has ordenado muy bien tu habitación”).
- Cuando tengan **dificultades** en algún aspecto, reflexionar con ellos y darles orientaciones concretas para que puedan mejorar, animándoles en los pequeños logros avanzados.

Cómo promover la autoestima de nuestros hijos e hijas

Ayudarles a hacerles ver que las cosas no siempre salen bien a la primera y que uno tiene nuevas oportunidades para aprender.

- Cuando tengamos que hacerles alguna **crítica**, que sea **constructiva**, no destructiva u ofensiva. Siempre referirnos a la conducta concreta, y no a su persona o carácter. De esta forma les estaremos dando la oportunidad de poder cambiarla y mejorarla.
- Los refuerzos y las críticas han de **equilibrarse**. No podemos estar todo el día diciéndoles lo que hacen mal y dar “por supuesto” y omitir lo que hacen bien. Ellos también necesitan escucharlo.

8) Favorecer su desarrollo integral y equilibrado

Es fundamental que cuidemos el desarrollo en todas sus facetas, emocional, escolar, socio-afectiva, física, etc. En concreto, promoviendo:

- **Su responsabilidad en los estudios**, supervisando y ofreciendo nuestra ayuda (interesándonos por sus deberes, orientándoles en las dificultades, asesorándoles sobre técnicas de estudio, etc.). Asimismo, realizar un seguimiento de su evolución en el centro educativo, manteniendo contacto con su tutor o tutora.

- **Actividades deportivas, culturales, intelectuales y artísticas** para potenciar su desarrollo integral y su autoestima, respondiendo a sus intereses y potencialidades y sin sobrecargarles.
- **Hobbies** que puedan compartir, como la música, pintura, naturaleza, baile, etc., les ayudará a expresarse, a disfrutar y tener más seguridad y confianza en sí mismos y será un espacio de identidad e integración social.
- **Hábitos saludables** en casa: alimentación adecuada, horas de sueño, etc.

9) Promover sus relaciones sociales y su red social y familiar

Relacionarse con los demás es necesario para el desarrollo personal y social de nuestros hijos e hijas y será otra de las fuentes fundamentales para construir su autoestima y sentimientos de pertenencia y bienestar.

En este sentido, es importante potenciar:

- Sus **habilidades sociales y de comunicación** que les permita conocer su entorno e interactuar y relacionarse de forma positiva con los demás.

Cómo promover la autoestima de nuestros hijos e hijas

- **Relaciones de amistad con niños y niñas de su edad** y su pertenencia a un grupo de iguales. Favorecer un entorno adecuado y su participación en actividades de grupo (sociales, artísticas, deportivas, etc.), que respondan a sus intereses y habilidades y donde pueda hacer amigos. Los deportes en grupo favorecen la autoestima, ya que potenciarán sus habilidades sociales, el trabajo en equipo y el sentimiento de pertenencia a un equipo.
- **Encuentros con la familia extensa** (abuelos, tíos, primos, etc.), que refuercen su sentimiento de pertenencia, el afecto de sus familiares y amplíen sus relaciones sociales.

10) Favorecer su construcción de un sistema de valores

Ayudarles a adquirir un conjunto de valores claros y sólidos que orienten sus actitudes y conductas, y a actuar en consecuencia, de forma que se sientan seguros y coherentes consigo mismos y con los demás y que les ayuden a configurar su identidad, aumentando así su autoestima.

11) Somos modelos y referentes

Somos los adultos significativos que toman como referencia, por lo que, queramos o no, somos modelos para nuestros hijos e hijas con nuestras actitudes, comportamientos, valores, etc. Ellos aprenden lo que viven. Todo lo que nosotros decimos y hacemos

actúa como modelado, nos imitan, especialmente en los primeros años, aprendiendo mucho más de lo que hacemos que de lo que les decimos o pedimos. Por eso, es necesario que seamos coherentes entre lo que les pedimos que hagan y lo que hacemos nosotros, ejemplarizando las actitudes y comportamientos que queremos que tengan.

Asimismo, será importante también mejorar nuestra propia autoestima. Comprendernos y aceptarnos a nosotros mismos nos permitirá comprender y aceptar a nuestros hijos e hijas y relacionarnos con ellos de una manera más sana. También seremos modelos con las manifestaciones de nuestra autoestima, sea positiva o negativa, es decir, de nuestra manera de reaccionar ante las situaciones, de relacionarnos con los demás, de interpretar la realidad, etc.

Financiado por:



**Confederación Española de Asociaciones de
Padres y Madres de Alumnos**

Puerta del Sol, 4 y 6º A | 28013 MADRID
Teléfono 91 701 47 10 | Fax 91 521 73 92
ceapa@ceapa.es | www.ceapa.es