

Ayudemos a que los niños se quieran a sí mismos

Los seres vivos dependemos de nuestro entorno para crecer, aunque nuestro desarrollo se va a producir incluso en un ambiente hostil. Si queremos potenciar la autoestima de nuestros hijos e hijas conviene que conozcamos qué tipo de interacciones propician, anulan o dañan la formación de su confianza, y qué actuaciones les hace percibir que se les falta al respeto.

La formación de la autoestima de los niños y niñas depende de la relación que establecen con los adultos más importantes en su vida: sus madres y padres, que serán los vigías de su confianza y los estimuladores de su autorespeto. Estas premisas fomentarán una valoración personal que les llevará a quererse a sí mismos y, por extensión, a quienes les rodean.

Un entorno adecuado

La carencia de autoestima se manifiesta como problema, generalmente, una vez superada la adolescencia, pero la

CUATRO CLAVES PARA POTENCIAR LA

1 Si el niño o niña percibe que sus pensamientos y sentimientos son aceptados, experimenta el valor que los padres dan a su existencia. No nos gusta la envidia de nuestros hijos e hijas, sus celos, su cerrazón, su aislamiento, su rabietas, su cabezonería, su llorar constante y un largo etcétera. Incluso puede que las características del niño o la niña no sean las que deseábamos que fueran y, además, no aprenden como les estamos enseñando a ser. Pero aceptarles es admitir, por mucho que nos cueste, que ese hijo o esa hija es una persona diferente y muy valiosa para nosotros.

2 Si opera en un contexto de límites definidos y firmes, se da cuenta de que nos importa. Esos límites habrán de ser justos, razonables y negociables: no vale la libertad ilimitada, pues en esta relación la falta de límites significa indiferencia. Cuando los progenitores escuchan las necesidades y deseos de sus vástagos y se muestran dispuestos a negociar con ellos las reglas familiares, están ejerciendo autoridad y no autoritarismo. La autoridad escucha, atiende y negocia, pero también sanciona el incumplimiento de las normas, algo estrictamente necesario para que el niño o la

autoestima se puede recuperar, mimar y potenciar. Por ello, nos interesa conocer en qué medida se propicia la autoestima en el proceso educativo y formativo. Para fomentarla, ha de crearse un entorno de seguridad que se sustenta en tres pilares: amor, aceptación y respeto. Son cosas aparentemente obvias, pero hay que entenderlas bien y en toda su dimensión.

Amarle por quién es, por su existencia y por su derecho a ser querida o querido, independientemente de que nos guste cómo piensa, siente o se comporta.

Aceptarle tal cual es, y no en la medida en que sigue nuestros preceptos y responde a nuestras expectativas.

Respetarle cuando decide por dónde quiere llevar su vida. Hacerle ver, cuando esas decisiones nos parezcan equivocadas, por qué no las consideramos correctas, pero no impedir que intente llevar a cabo lo que considere oportuno. Cometer errores, asumirlos y evitarlos en el futuro, es parte esencial del aprendizaje.

El padre y la madre, en armonía

Puede que el padre y la madre discrepen sobre alguna cuestión que afecte a la educación de su hija o hijo, pero ello no constituye un inconveniente insalvable, podemos incluso hacer que esas discrepancias sean conocidas por nuestros hijos. Lo que sí afectará a la seguridad del niño es que sus progenitores no sean capaces de llegar a consensos sobre las decisiones finales, sobre todo si son importantes. La clave no está, por tanto, en la diferencia de opiniones, sino en la no unanimidad en las decisiones. Además, no pasa nada porque los padres y madres cambien de opinión ante un hecho o una norma, siempre que se lo hagan saber a sus hijos explicándoles el motivo. Ello, lejos de suponer merma de credibilidad, es un ejemplo de flexibilidad y de adaptación a las circunstancias. La rigidez y la inmovilidad no caben en un proceso educativo: asumir los riesgos ante los cambios forma parte de la enseñanza. ◀

AUTOESTIMA EN LOS NIÑOS

niña puedan forjar su identidad y establecer su autoestima.

3 Si se siente respetado por su dignidad como ser humano, ganará en confianza. Como a todo, también a respetarse se aprende y no será posible que lo consigan si no les enseñamos. Lo estaremos haciendo cuando aceptamos sus decisiones, escuchamos sus deseos, atendemos sus necesidades y negociamos las reglas establecidas en casa. Respetarles no significa dejar que hagan lo que quieren. La

permissividad es nefasta: destruye el esfuerzo, la disciplina y el autocontrol, y con ello, la confianza en uno mismo. Nuestra responsabilidad es enseñar y la suya aprender, pero será él o ella quien se sitúe en el mundo, quien se saldrá o no de nuestros límites. Intentar dirigir sus elecciones supondrá anular su responsabilidad. No puede haber autoestima sin el ejercicio de la responsabilidad.

4 Si el nivel de autoestima de los padres es alto, hay más probabilidad

de que ocurra lo mismo con el de los hijos, aunque no siempre es así. Cuanto más se valoren a sí mismos los padres –sin caer en excesos perniciosos–, más fácilmente podrán transmitir a sus hijos la importancia de querer a sí mismos. Una autoestima bien asentada ayudará a los progenitores a educar a sus hijos, ya que padres y madres son modelos de aprendizaje importantes y necesarios para que el niño o niña inicie su andadura partiendo de algo a imitar y que le indica el camino y cómo recorrerlo.

EN RESUMEN...

El compromiso como padres y madres para posibilitar una alta autoestima en los hijos e hijas está relacionado con las siguientes cuestiones:

- > Tener presente que es otra persona, independiente y distinta de nosotros.
- > Ofrecer una seguridad basada en la coherencia; es decir, en la coincidencia entre lo que se enseña y lo que se hace.
- > Hacerle sentirse observado y comprendido. Transmitirle que es una persona única e irremplazable.
- > Amarle desde la expresión verbal, mostrándole el gozo que tenemos por su existencia. El tacto es el gesto esencial para que pueda sentirse querido. Tocarle, besarle, acariciarle no sólo cuando es bebé, sino también cuando rechaza, por pudor, esa muestra de afecto.
- > Aceptarle tal como es. Sólo así aprenderá a aceptarse.
- > Respetarle como es.
- > Marcarle límites justos, razonables, flexibles y negociables.
- > Ofertarle normas y altas expectativas en lo que respecta a su comportamiento y rendimiento. No conviene una actitud del “todo vale”, pero tampoco un “no vales”.
- > Los elogios y críticas estarán dirigidos a su conducta y comportamiento, nunca a su persona. Nuestros hijos se están formando y cambian constantemente. Cuidemos el lenguaje y evitemos las descalificaciones personales
- > Motivarle a tomar de decisiones, a experimentar, a asumir riesgos y a responsabilizarse de sus acciones. No privarle de cometer errores. No sobreprotegerle.

TAN POCO
CONVENIENTE ES
EL “TODO VALE”
COMO
EL “TÚ NO VALES”