



**10 CLAVES PARA FOMENTAR
UNA BUENA AUTOESTIMA
EN SU HIJO/A**

Se sentirá más seguro y feliz...

Ayúdale, ahora que es pequeño, a sentirse bien consigo mismo, a hacer amistades y a aceptar cambios. Con una autoestima positiva se sentirá más satisfecho consigo mismo y más feliz.



¿Cuándo se forma la autoestima?

A largo de toda la vida. Antes incluso de haber nacido: si tu hijo es fruto de un embarazo deseado, será recibido como alguien querido e importante para sus padres. Y esto es algo que le aportará seguridad desde muy temprano.

Después, se trata de una conquista constante, granito a granito, que no termina nunca pero en el que existen dos momentos claves.

- *Alrededor de los tres años.* A esa edad, los niños dejan de ser bebés para empezar a lograr más autonomía. Es el momento de dejarles que un día se pongan la camiseta del revés y salgan así a la calle, o de que se olviden la mochila en casa, es decir, de evitar protegerles tanto que ahogamos su crecimiento. De esta manera, conseguirás que tu pequeño aprenda a hacer las tareas por sí mismo, y en el camino sepa que es preciso equivocarse para superarse. Solo así será capaz de llegar a la segunda etapa crítica con ciertas garantías.
- *En torno a los 8 años.* El niño es capaz de hacer autorreflexión, de compararse con los demás. Y si él no ha conseguido todos los logros esperados para esta edad, comenzará a darse cuenta de que su compañero de clase es más listo, de que su amigo sabe dibujar mejor o de que su hermano menor ya le supera en dar volteretas. Y el problema es que todo ello le provoca sufrimiento. Antes de esta edad, aunque su autoestima fuera baja, no le suponía dolor. Pero a partir de los 8-9 años, lo empiezan a pasar mal, y además no saben explicar por qué.

10 claves para una buena autoestima

1. **Ayúdale a conocerse.** Enséñale a aceptarse tal como es, transmitiéndole que todos somos “únicos e irrepetibles”, y que nuestro valor como persona reside en este principio. Ayúdale a encontrar sus puntos fuertes para que aprenda a compensarlos con los débiles. “No eres un maestro del fútbol, pero haces unos dibujos muy chulos”.
2. **Huye de las etiquetas.** “Eres lento”, “Mira que eres torpe”... Si una y otra vez le repites que es lento, terminará creyéndose y reaccionando en consecuencia. No le humilles, evita los gritos y las críticas delante de los hermanos o los amigos.
3. **Valora sus esfuerzos, no los resultados.** Si el balance final es satisfactorio o no, resulta secundario. Tu actitud debe centrarse en animarle para que se esfuerce, lo intente, para que la siguiente vez que realice esa misma tarea, lo haga con ganas y, sobre todo, se sienta capaz.
4. **Ponle límites y metas.** Cuando se enfrente al mundo real, no podrá conseguir las cosas “porque sí”, y entonces se sentirá enormemente frustrado. Por esta razón, enseñarle a tener paciencia, a aplazar sus deseos, (esperar) y a lograr las cosas mediante el esfuerzo personal, es la mejor manera de convertirle en una persona fuerte y luchadora.
5. **Plantéale nuevos retos.** Teniendo en cuenta su edad y su nivel de madurez, deberás ir pidiéndole que realice ciertas tareas. Para aprender a ser autónomo, necesita tu colaboración: Enseñarle es más difícil que hacerle las tareas. Se paciente y comprensiva, ten en cuenta que él está aprendiendo y que los errores forman parte del proceso de aprendizaje.

6. **Fomenta el diálogo positivo “interno”.** Cada vez que tu hijo rechace una tarea con un “es que no puedo, no sé hacerlo, no me sale...”, ayúdale guiándole y animándole. Cuando lo consiga, felicítale por el logro y pídele que él haga lo mismo en voz alta “he podido hacerlo, lo he conseguido...”.
7. **Pon humor en vuestra vida.** Mientras los adultos hablamos, los niños sienten e interpretan. La proximidad física se traduce en proximidad psicológica y refuerza los vínculos afectivos, lo que actúa de bálsamo para salir airoso de las situaciones más complicadas.
8. **No le presiones.** El desarrollo de una autoestima sana pasa por compararse únicamente con uno mismo, procurando ser cada día, a través de la constancia, un poco mejor. También debes tener cuidado con la visión que él tenga de vosotros, sus padres y máximos referentes en la vida. Por tanto, no hagáis gala de vuestros logros continuamente y dejad ver que esos seres “idealizados” también tienen defectos.
9. **Muestra qué es la amistad verdadera.** La relación con los demás es una parte muy importante en la vida de tu hijo. No se trata de que tu hijo sea el más popular de su grupo, sino de que logre amistades verdaderas y positivas. Para ello, comienza por enseñarle normas básicas de cortesía y buenos modales, y maneras de iniciar una conversación con otro niño. Además, es importante que aprenda a ponerse en el lugar del otro (empatía) y sobre todo, que sepa diferenciar quiénes son sus “amigos” de verdad.
10. **Muéstrale cariño.** Tu hijo debe saber que le quieres con un cariño incondicional, que no depende de las notas que saque en el cole, de lo bien que se le dé el fútbol. Sentir que forma parte de una familia que le ama y le respeta, con la que se puede comunicar, le aporta la seguridad necesaria para enfrentarse al mundo y para abrirse a los demás.

Educar sin sobreproteger

- ✓ Cuando no le dejamos crecer

Tu hijo necesita cuidados, amor, seguridad. Pero también independencia. Y es que **una excesiva protección podría traerle más dificultades que las que sus papás le quieren evitar.**

Los expertos definen la sobreprotección "**como un exceso de celo en el cuidado de los hijos, tanto que, a veces, lleva a los padres a ofrecerles algo que los pequeños ni siquiera han solicitado**". En efecto, la sobreprotección supone una dedicación absoluta al cuidado de los niños, hasta el punto de intervenir en cualquier tipo de situación conflictiva que se les presente, con lo que impiden su aprendizaje y, por lo tanto, un correcto desarrollo en su camino hacia la madurez.

¿Y por qué actuamos así? Durante las primeras etapas de la vida del niño, éste depende totalmente de nosotros. A medida que crece, su instinto le anima a ir desligándose de los padres, a experimentar por su cuenta, a enfrentarse a nuevos retos. La necesidad de independencia forma parte de su proceso de crecimiento, para el que sus progenitores también deben estar preparados. Sin embargo, no todos lo están.

A algunos les cuesta ir soltando esas ataduras y prefieren seguir con sus niños “pegaditos a sus faldas”, sin darse cuenta de que hacer los deberes por ellos, no dejarles nunca con sus abuelos, controlar sus amistades..., no sólo no les ayuda en su desarrollo, sino que puede causar el efecto contrario y retrasar su progreso psicológico, intelectual y social; además de convertirles en **adultos inseguros, miedosos, estresados, dependientes de los demás...**

✓ Algunas pautas para evitar la sobreprotección

Como está en tu mano evitar estas conductas, te ofrecemos algunas pautas para que puedas ofrecer a tu hijo los cuidados que necesita para sentirse seguro y querido, sin caer en una excesiva protección:

Dejar que se enfrente a las dificultades, a adaptarse a un entorno que cambia constantemente y a desarrollar sus habilidades por sí solo.

Dejarle respirar, no estar permanentemente controlándole o atosigándole con preguntas o preocupaciones por su bienestar y salud.

Favorecer que aprenda a pensar por sí solo, a asumir nuevos retos –en el deporte, por ejemplo–, a tomar la iniciativa y a adoptar sus primeras decisiones. Hazle sugerencias, pide su opinión, tenle en cuenta...

Fomentar que juegue o realice actividades con otros niños, sin la presencia constante de los adultos.

No darle todo lo que pida o lo que los padres creen que necesita. **Mostrarle el valor del esfuerzo** y las enseñanzas que encierran las dificultades y la frustración. Estar a su lado cuando lo necesite, pero para apoyarle, **no para solucionar sus problemas** y realizar sus tareas.

Permitir que pase algún tiempo con otras personas para **establecer lazos afectivos con abuelos y tíos e “independizarse” un poco de sus padres**.

Tratarle de acuerdo a su edad. Permítele que coma solo o se vista cuando ya sea capaz de hacerlo; y a medida que va cumpliendo años, retírale el chupete, el biberón, la sillita de paseo...