



CDIAT
aidemar®



AUTOESTIMA

**AUTOESTIMA. SEGURIDAD EN SÍ MISMO.
NO LO OBLIGUES... MÁS BIEN, DALE LIBERTAD.**

Abre la puerta de la jaula, y tarde o temprano, el saldrá por sus propios medios.

Antes en los procesos educativos se insistía más en lo negativo que en lo positivo. Así, cuando un niño o una niña hacían algo bien -como se consideraba su obligación-, no recibía ningún tipo de reconocimiento. Sin embargo, sí que se incidía en los errores, con lo que su autoestima tendía a mermarse.

Para mejorar el autoconcepto necesitamos partir de que cualquier persona, por el hecho de serlo, tiene la consideración de valiosa. Conviene no confundir a la persona con su conducta.

Precisamos creernos y valorar nuestras cualidades: físicas, de personalidad... Socialmente no está bien visto que alguien se quiera y hable bien de sí mismo, y cuando se hace decimos: "No tienes abuela, ¿verdad?". Reconocer las propias valías o los logros, no tiene que ver con hacer ostentación, que podría indicar un bajo nivel de autoestima.

También resulta útil aceptar y agradecer las valoraciones positivas que nos digan. Con frecuencia no lo hacemos y tendemos a quitarles valor. Por ejemplo: "Tú que me miras con buenos ojos."

Cuando alguien ha incorporado una mentalidad negativa, le salen de forma automática las críticas o lo menos favorecedor. Por tanto, necesitamos entrenarnos en decir lo positivo a los demás. Como lo positivo y lo negativo tienen un alto grado de subjetividad, conviene hablar desde uno, relativizando y no usando el verbo "ser". Expresiones como: "Yo te veo inteligente" o "Te percibo ingeniosa", permiten que otra persona pueda verlo de forma distinta, así, se evita la confrontación.

Para ganar autoestima incorporaremos también, el pedir reconocimiento o valoraciones positivas. Pedir lo que uno necesita se convierte en un gesto generoso con uno mismo. Muchas veces "jugamos" a que el otro adivine lo que necesitamos o a pensar que no merecemos ningún elogio, y estas maneras de actuar tienden a llevar a la frustración o a la infravaloración.

Por último, va bien aprender a rechazar lo negativo que nos digan. Cuando se recibe un insulto u otras formas de degradación, se suele responder: "y tú más". Esto supone que hay aceptación de todo o de parte de lo dicho, aunque después le contestemos: "Y tú mil veces más." Resulta mejor decir frases como: "Yo no me veo así" o "te pido que no me grites."

Resulta muy difícil ayudar a los hijos a tener una autoestima ajustada si los padres y madres no la hemos trabajado previamente.

¿Por qué los niños y las niñas reclaman tanta atención?

Los padres y las madres queremos a los hijos y solemos sentir que todo lo hacemos para que estén bien, pero una cosa es quererles y otra distinta que ellos se sientan queridos. En las relaciones de cada día no siempre les llega nuestro cariño. En ocasiones les censuramos, utilizamos mucho el imperativo, les comparamos o el cansancio y las prisas dificultan que, a veces, perciban que estamos por ellos.

Los niños y las niñas necesitan sentirse tenidos en cuenta y queridos más que el comer. Hasta los cinco años precisan el cariño de los padres y del profesorado; después también el de sus compañeros.

A veces, ante determinados comportamientos de los niños, comentamos: "Lo hacen por llamar la atención". Parece que esto lo vivimos como si actuaran de manera caprichosa e incluso por fastidiar. Sin embargo, detrás de esas conductas se esconden llamadas que dicen: "¡Escúchame!", "¡No me llega tu cariño y lo necesito tanto!". Por eso, precisamos fijarnos, no en la conducta, sino en lo que se esconde detrás de ella, pues suele indicarnos que hay alguna cuestión no resuelta adecuadamente.

Si no perciben amor, aceptación, respeto..., recurren a diversas estrategias para que estemos pendientes de ellos: gritan, pelean, no comen... De esta manera reciben atención, aunque, incluso, les

pueda suponer una regañina o un castigo, pero en la búsqueda de sentirse queridos, eso es mejor que tener la vivencia de que importan poco.

Cuando hay dos hijos en la familia, suele darse que uno hace el papel de “bueno” y el otro de “rebelde”. El primero consigue las felicitaciones del padre y de la madre procurando agradar: se muestra cariñoso, colaborador... El otro logra reconocimiento desobedeciendo y haciendo oposición a lo que se le plantea. En la escuela ocurre algo parecido.

Para asegurarnos si los hijos se perciben queridos y atendidos en sus necesidades, lo mejor es preguntarles: ¿sientes que yo te quiero? Si responde que no, podemos decirle: ¿de qué manera te sentirías querido por mí? Los hijos pueden orientarnos pues conocen sus necesidades y los caminos para que les llegue nuestro sentir.

Decirles valoraciones positivas, respetarles, regalarles tiempos de calidad, pedirles en vez de mandarles..., les ayuda a considerarse valiosos, mejora su equipamiento emocional y aumenta su capacidad para resolver los problemas cotidianos.

Cómo ayudar a los hijos a ser autónomos

Los padres y las madres tendemos a sentirnos responsables de todo lo que tiene que ver con los hijos: de la ropa que se ponen, de sus relaciones, de lo que sienten o de lo que hacen. Con frecuencia no permitimos que los niños tomen sus propias decisiones. Esto les crea dependencias y les imposibilita llevar un desarrollo armónico y ganar autonomía.

Los padres pensamos que si hacen lo que les decimos estarán bien y tendrán un buen futuro. Quizá no nos damos cuenta de que cuanto más nos preocupamos y trabajamos por los hijos, menos espacio les dejamos para que aprendan a valerse por sí mismos y para que brote lo mejor de ellos.

Parece que nos cuesta aceptar que los hijos son personas diferentes a los padres. Es normal que les cuidemos y les protejamos, pero se hace necesario dejar progresivamente el control psicológico que ejercemos sobre ellos. Así se podrán entrenar en elegir y, a la vez, asumir las consecuencias que se deriven de sus elecciones. Si les vamos dando opciones, si les reconocemos el derecho a participar, a decidir en las pequeñas cosas cotidianas que les afectan, todo resultará más fácil cuando sean más mayores. Llegar a la adolescencia sin un buen equipamiento de responsabilidad y de autonomía, puede tener consecuencias negativas.

Hay padres que distribuyen las tareas de casa y asignan a los hijos algunas: hacer la cama, quitar la mesa, etc., pero en otras cuestiones apenas se les da opción: elegir su ropa, distribuir su tiempo libre... Podemos ver que, sin darnos cuenta, todos los días tomamos muchas decisiones que deberían tomar los hijos porque tienen capacidad para ello.

Necesitamos quitarnos el miedo, flexibilizar los planteamientos, aceptando que las “equivocaciones” pueden convertirse en una buena fuente de aprendizaje.

¿Qué problema hay en que los niños elijan la ropa que se ponen, dentro de lo que consideremos razonable? o ¿por qué no pueden comer borraja en vez de judías verdes si les gusta más?

Te planteo un ejercicio sencillo: apunta en un papel todas las cosas que haces cada día por tus hijos. Después mira a ver cuales consideras que pueden hacer ellos, bien solos o con alguna ayuda. Seguramente encontrarás unas cuantas.

Los niños con frecuencia sorprenden a los padres asumiendo más responsabilidades de las que esperaban; basta con confiar en ellos, considerarlos capaces y permitir su participación en los temas que les afectan directamente.

Cómo enseñar a los hijos a respetar.

La falta de respeto se ha convertido en uno de los problemas con los que se encuentran los padres, las madres y el profesorado en las relaciones cotidianas con los chicos y las chicas.

Antes a los padres y al profesorado, por el hecho de serlo y por el papel social que representaban, los chicos les consideraban figuras de autoridad; igualmente, cualquier persona adulta gozaba de reconocimiento y respeto por parte de ellos. El respeto se conseguía infundiéndoles miedo a los chicos, para lo cual recurrían a la amenaza o al castigo.

Han cambiado mucho las cosas desde entonces, dado que dicha autoridad, se ha puesto en cuestión. Ahora, cada padre y cada profesor, si quiere tener autoridad necesita, en gran medida, ganársela.

El concepto de respeto también se ha modificado. Hoy lo entendemos como tomar en consideración al otro, sin importar si tiene cuatro años o setenta.

En la actualidad hay más recursos económicos, los chicos cuentan con más información y demandan que se les atiendan unas necesidades que antes apenas contaban: sentirse tenidos en cuenta, valorados, respetados...

La dificultad está en que se intenta educar de forma parecida a la de antaño, sin tener en cuenta los cambios que se han producido y eso genera muchos problemas.

Cuando los chicos se dirigen a los padres o a los profesores sin respeto, conviene observar cómo se dirigen estos a los chicos. Las broncas, los gritos, las descalificaciones o las críticas, no ayudan a tener respeto. Los chicos no respetan si no se sienten respetados y tienden a responder de la misma forma en la que son tratados.

Tener respeto supone colocarse con una actitud diferente ante los chicos para que brote de ellos lo mejor de sí. Entre lo que se puede hacer está: cuidar el tono de voz; aprender a poner límites pactados, (estableciéndolos cuando todos estén tranquilos); esperar lo mejor de los chicos y valorar positivamente sus logros; solicitar su ayuda y participación para resolver los problemas que se presentan; o cambiar el mandar por el pedir. (¿Os habéis dado cuenta de la cantidad de órdenes que reciben cada día: ven aquí, cállate, estudia...?)

Todo esto conlleva, para los padres, madres y profesorado, la necesidad de incorporar otras formas de relacionarse con los chicos. De lo contrario, seguirá en marcha el programa de dominio y sumisión que se aprendió de niños, que entonces funcionaba, pero hoy tiene pocos visos de viabilidad.

Como ayudarles a que no se burlen de nuestros hijos.

Hay que distinguir la broma, con la que todos se ríen, incluida la persona a la que se la hacen, de la burla, que causa algún daño emocional.

A algunas familias les conviene revisar sus relaciones, pues las burlas se han convertido en una costumbre y, sin pretenderlo, se está dañando a algún miembro de la familia. Especial cuidado hay que prestar a las burlas cuando se dan situaciones de celos entre hermanos, pues suelen tener una clara intención de perjudicar al otro.

Los padres necesitan saber si su hijo es objeto de burlas en el colegio. Hay niños a los que les cuesta comunicarlo porque piensan que sus padres no le van a dar importancia o consideran que las cosas se van a poner peor o, sencillamente, entienden que les corresponde resolverlo a ellos solos.

Si el niño o la niña no dice nada y los padres intuyen que algo está ocurriendo, observarán si está más sensible, si llora con facilidad, si le cuesta dormir o comer... y, a la menor sospecha, conviene hablar con los profesores para conocer cómo se relaciona en el colegio.

Si al final se ve que el niño es objeto de burlas, los padres necesitan escuchar al niño, permitirle que exprese lo que siente sin juzgarlo, no exagerar el problema y enseñarle pequeñas estrategias que le ayuden a contrarrestar las burlas.

Se le puede decir que no tenga en cuenta lo que dicen quienes intentan burlarse. La indiferencia, ignorarles, hacer como que les rebotan sus comentarios o alejarse de ellos, suelen ser buenos recursos contra las burlas.

En casa pueden prepararse respuestas para las burlas. ¿Qué contestar cuando a una chica le dicen “empollona”? Puede responder, por ejemplo: “Me alegro de que te hayas dado cuenta que estudio”. A veces va bien reconocer el hecho para no poner energía en ocultarlo ni entrar en el juego que el otro pretende. También utilizar el humor que indica que le importan poco sus palabras.

Los padres necesitan trabajar para que el niño esté bien equipado internamente. Para ello se requiere trabajar la autoestima y la educación emocional. Es fundamental que el niño confíe en sí mismo, se muestre seguro y no dé el poder emocional al otro. Si reacciona con enfados o llantos, es probable que sigan las burlas, pues eso tiene especial atractivo para los burladores.

Por último, animar a los niños y niñas a que pidan ayuda a los padres y profesores cuando ellos no lo puedan resolver solos o las burlas sean continuadas.

Peleas entre hijos e hijas.

Los padres y las madres procuramos que en las relaciones entre los miembros de la familia haya armonía, cariño, respeto... Por eso, las peleas entre los hijos nos resultan muy difíciles de aceptar y solemos alterarnos. Entonces, peleamos con ellos: les gritamos, les amenazamos... y, sin darnos cuenta, estamos avalando su forma de actuar. También hacemos de jueces, dándole la razón a uno y quitándosela al otro. Así, surgen los celos, el odio...y seguirán las peleas, pues uno de los hijos sale “crecido” y el otro resentido.

Cuando los niños y las niñas pelean están intentado solucionar algo. Por tanto, no da resultado prohibir las peleas, solamente cuando se puedan hacer daño. Lo interesante es saber qué se oculta detrás de la pelea para así orientar la solución.

A veces pelean para comprobar a quién se le da la razón y saber el lugar que ocupan en los afectos del padre y de la madre. Conviene ver si las peleas se dan cuando el padre o la madre están delante, pues posiblemente estén buscando que tomen partido por uno u otro. Salvo que haya algún riesgo, nos limitaremos a decirles: «Este asunto lo podéis resolver vosotros solos”.

En otros casos la razón de la pelea está en la búsqueda de atención. Sabemos que los niños necesitan sentirse queridos y cada hijo requiere un trato singular. Va bien especificarles que los padres y las madres los queremos mucho, pero que actuaremos de manera distinta con cada uno de ellos, dado que sus necesidades varían. Conviene dedicar un poco de tiempo, todos los días, a cada hijo y enseñarles a pedir atención de forma adecuada.

Los niños necesitan estar y jugar con otros chicos y chicas. Pueden surgir peleas en el grupo para medir las fuerzas y ver como se ubica cada uno en su estructura. Si los niños no pueden jugar con sus hermanos, o no consiguen integrarse en un grupo, hacen provocaciones para que les dejen participar en sus juegos: gritan o quitan un juguete y salen corriendo. Organizar las actividades, los espacios y los materiales para que participen todos y fomentar valores como compartir, la ayuda y la solidaridad, reduce el número de peleas.

Por último, quiero indicar que los chicos acumulan mucha rabia, dado que sienten pérdida en el proceso de socialización. Cuando están “cargados” va bien que les facilitemos actividades que les permitan descargarse, sin peleas.

¿Por qué mienten los niños?

Las madres y los padres solemos tener la sinceridad como un valor importante. Por eso, si alguna vez descubrimos que los hijos nos han engañado tendemos a alterarnos. Pensamos que somos honestos con ellos y que si les hemos mentado alguna vez ha sido para protegerles. Seguro que ha sido así, pero vamos a hacer un pequeño repaso por algunas situaciones en las que los niños pueden haber aprendido a callar o a no decir la verdad.

Los niños y las niñas desde que tienen unos pocos meses de vida entienden bien el lenguaje no verbal, Según diferentes estudios, captan muchas informaciones a las que los adultos no damos importancia.

A veces los padres y las madres hablamos de temas serios cuando los niños están delante. Estos andan sumergidos en sus juegos y parece que no se enteran. Sin embargo, la sorpresa surge cuando hacen alguna pregunta comprometida relacionada con la conversación que manteníamos: “Mamá, ¿Por qué no quieres que vengan los abuelos?”

Quizá intentemos arreglarlo: “¿Cómo no vamos a querer que vengan?”, pero sabrá que le estamos intentando engañar.

En ocasiones les pedimos que no hagan determinadas conductas que nosotros sí hacemos: decir tacos, gritar... En la publicidad, en la televisión o en la calle suelen encontrarse con frecuencia con la mentira. También, en algún caso, los hijos han podido decirnos la verdad sobre un hecho, pero les hemos censurado o castigado porque no nos pareció bien lo que hicieron, con lo que pueden aprender a mentir para evitar el castigo.

Decir la verdad resulta lo adecuado, aunque veo que la mentira puede estar justificada en algunos casos: cuando se usa para protegerse o para proteger a otros; o cuando decir la verdad puede suponer poner las cosas peor. No obstante, las mentiras de manipulación para sacar beneficios no resultan aceptables.

Las mentiras de los niños suelen ser de protección o para cubrir alguna necesidad. Por lo tanto, nos están indicando que tras las mentiras hay algo a resolver: miedo, desconfianza, reclamar atención o que precisan jugar con los amigos más que hacer sus tareas. Por consiguiente, nos interesa intervenir en la dirección de solventar las cuestiones que están detrás de la mentira. Para ello va bien no dramatizar, crear un clima de comunicación y de confianza, y poner en práctica las orientaciones y los recursos requeridos para cada caso.