

Cómo ayudar a nuestros hijos a formar su autoestima: Valóralos

Los padres tenemos que acompañar a nuestros hijos en su formación como personas. Parte de su formación integral es la construcción de una buena autoestima y, como padres, una forma de ayudarlos a construirla es *valorándolos*. Ahora bien, valorar a nuestra hija o a nuestro hijo no solo implica resaltar sus fortalezas y felicitar sus logros, sino también, el comprender cómo son, respetando sus particularidades y naturaleza. Es decir, el valorar a nuestros hijos implica aceptación y empatía.

¿Qué acciones demuestran que valoramos a nuestros hijos?

- Enaltece las cosas buenas que hacen para ellos mismos y para los demás.
- Cuando hay que corregir una conducta, evita evidenciarlos en público y sí poner un límite en el momento.
- Apóyalo (a) para que aprenda a poner límites o a conocerlos, diciendo lo que sí le gusta y lo que no le gusta y conociendo los de los demás. Respetemos estas decisiones. Por ejemplo, "no me gusta que me grites, mejor háblame de esta "x" forma (puede ser más suave, más dulce, más claro).



- Intenta entender lo que tu hijo/a expresa, está en un proceso de aprender a decir lo que siente y no siempre sabe cómo hacerlo, por lo que puede explotar gritando o llorando.

Cuando existe una conducta en tu hijo/a que te parece inapropiada, lo mejor es dialogar sobre qué otras cosas puede decir o hacer cuando está en esa situación. Una vez vistas las opciones de conducta, pueden practicarlas juntos relajadamente. Si te concentras en el problema seguirás teniendo el problema, si te concentras en soluciones tendrás otros comportamientos. Si tú le dices a tu hijo o a tu hija: por qué eres así, lo haces sentir mal por algo que no encuentra cómo solucionarlo, además de que recibirá la etiqueta que le estás asignando y lo único que se provoca es enfrascarse en el problema o actitud. Mejor en lugar de anclarlo en el problema, dale llaves para nuevas puertas, actuando con él/ella de la mano en las respuestas que puede dar, lo pueden hacer a manera de juego para que también aprenda a reírse de sí mismo/a y ver los sucesos como eso, eventualidades que nos permiten cambiar de manera fácil y flexible.

Aprender a valorar a nuestros hijos requiere de paciencia, de conocerlos, reconocerlos y respetarlos. El hacerlo los ayudará a formar una autoestima sana y positiva. ¿Asumes ese reto?

http://vinculando.org/padres_e_hijos_familia/formacion_de_la_autoestima_y_presencia_en_familia.html

Adaptado por: Psic. Narda Macedo Alfaro