

## La autoestima: Ayudar a que nuestros hijos e hijas se quieran

Los seres vivos dependemos de nuestro entorno para crecer, aunque nuestro desarrollo se va a producir incluso en un ambiente hostil. Por lo tanto, si queremos potenciar la autoestima de nuestros hijos e hijas debemos tratar de conocer qué tipo de interacciones propician, anulan o dañan la formación de su confianza, y qué actuaciones les faltan el respeto. Hemos de partir de la premisa de que la formación de la autoestima de los niños y niñas depende en gran medida de la relación que establecen con los adultos importantes en su vida, fundamentalmente sus madres y padres. Serán ellos los vigías de su confianza y los estimuladores de su autorespeto. Ambas premisas propiciarán una valoración personal que les llevará a quererse a sí mismos y, por extensión, a quienes les rodean.

### ***Cuatro condiciones para potenciar la autoestima infantil***

- **Si el niño o niña experimenta total aceptación de sus pensamientos y sentimientos, percibe el valor que se le da a su existencia.** No nos gusta la envidia de nuestros hijos e hijas, sus celos, su cerrazón, su aislamiento, su rabieta, 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 otra persona independiente y diferente de nosotros, y muy valiosa.
- **Si opera en un contexto de límites bien definidos y firmes, percibe 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 niña pueda forjar su identidad y establecer su autoestima.
- **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 permisividad 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, se saldrá o no de nuestros límites. Intentar dirigir sus elecciones significaría anular su responsabilidad para con él mismo y para con su vida. No puede haber autoestima sin el ejercicio de la responsabilidad.

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

### ***Un entorno adecuado***

La falta de autoestima se manifiesta como un problema, generalmente pasada la adolescencia, pero también está demostrado que la autoestima se puede recuperar, mimar y potenciar. Por ello, nos interesa conocer en qué medida se propicia en el proceso educativo y formativo. Para lograrlo hay que crear un entorno de seguridad que se sustenta en tres pilares: amor, aceptación y respeto. Parece obvio, pero hay que entenderlo bien.

- **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** en sus decisiones de por dónde y cómo quiere llevar su vida. Hacerle ver, cuando esas decisiones nos parezcan equivocadas, por qué no se consideran correctas, pero no impedir que intente llevar a cabo lo que considere oportuno. Cometer errores es parte esencial de todo aprendizaje.

### ***El padre y la madre, en armonía***

Puede que el padre y la madre discrepen y no tengan igual opinión sobre alguna cuestión que afecte a la educación de su hija o hijo, pero esto no supone ningún inconveniente, e incluso esas discrepancias pueden ser conocidas. Lo que sí afectará a la seguridad del niño es que sus progenitores no estén de acuerdo en las decisiones finales. La importancia no está, por tanto, en la diferencia de opiniones, sino en la no unanimidad en las decisiones.

Además, no hay problema en que los padres y madres cambien de opinión ante un hecho o una norma, y en que se lo hagan saber a sus hijos explicándoles el motivo. Esto no supone merma de credibilidad y, en cambio, sí es un ejemplo de flexibilidad y de acomodo a las circunstancias. La rigidez y la inmovilidad no caben en un proceso educativo, donde asumir los riesgos de cambios es parte de la enseñanza.

### ***En resumen...***

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

- 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, también cuando rechaza, por pudor, esa muestra.
- Aceptarle tal como es. Sólo así aprenderá a aceptarse.
- Respetarle como es.
- Marcarle límites justos, razonables y negociables.
- Ofertarle normas y altas expectativas por lo que respecta a su comportamiento y rendimiento. No una actitud del "todo vale", pero tampoco un "no vales".
- Ofrecerle elogios y críticas dirigidos a su conducta y comportamiento, nunca a su persona. Cuidar por tanto el lenguaje, que puede ser muy negativo, aunque parezca superficial y efímero.
- Motivarle a tomar de decisiones, a experimentar, a asumir riesgos, a hacer y a responsabilizarse de los mismos. No privarle de cometer errores. No sobreprotegerle.

*Fuente: Fundación Eroski*

*Gentileza de: [Alimentación, Dieta y Nutrición](#)*