



## TEMA CUARTO: LOS HIJOS NECESITAN INCREMENTAR SU AUTOESTIMA. CÓMO AYUDARLES.

El **autoconcepto** (lo que **pienso** sobre mí mismo) precede a la **autoestima** (cómo **me siento** respecto de mí mismo), veíamos en la clase anterior. Ambas cosas influyen en mi **conducta** y en mi sentimiento y vivencia de dignidad como persona.

También recordábamos que la familia es la primera escuela del autoconcepto, y de la autoestima, y los padres los principales maestros y los más significativos.

Pero, si estos maestros no tienen un autoconcepto sano y su autoestima alta, será imposible que puedan educar en esa dirección.

Hoy vamos a tratar sobre algunas necesidades que tienen los hijos respecto a su autoestima, sugiriendo algunos criterios educativos.

### ALGUNAS NECESIDADES DE LOS HIJOS EN RELACIÓN CON EL CRECIMIENTO DE SU AUTOESTIMA.

No tratamos, como es lógico, de fórmulas matemáticas sino de principios pedagógicos que faciliten el crecimiento interior de la autoestima.

Voy a concretarlos en siete. Que quieren ser **propuestas educativas** a los padres.

#### PRIMERA: LOS HIJOS NECESITAN SER TRATADOS CON RESPETO.

La familia que sabe respetar a los hijos se centra **en las personas más que a las cosas**.

Por ejemplo: Si un hijo rompe un vaso, **la familia que respeta:**

- corrige al hijo,
- le enseña a cuidar de las cosas,
- le enseña que el vaso es frágil,
- le pide reparar en daño ocasionado.



En cambio, **la familia que no respeta** a los hijos, los menosprecia con frases de este tipo: - "*Nunca haces nada bien*". "*No tienes cuidado de las cosas... que cuestan su dinero*". "*Eres una calamidad... un torpe*"...; **pero, no le enseñan nada.**

Estos hijos pueden llegar a pensar y a sentir que **el vaso es más valioso que ellos**. Si, además, al romper el vaso, se hacen una herida... o si el vaso era especial, que formaba parte de un regalo, de la "media docena" idealizada, de un recuerdo familiar... ¡No digamos la que puede armarse! Y lo mismo que puede pasar con un vaso, puede pasar con mil cosas parecidas.

**Claro que es necesario corregir y señalar errores; pero, sin herir a las personas.**

Los hijos, desde niños, necesitan sentirse importantes, valiosos, para personas tan relevantes como son sus padres. Todos sentimos esa necesidad: la de **ser tenidos en cuenta** por personas que significan mucho para nosotros.

Cuando los hijos no encuentran el respeto que necesitan, aprenden a compensarse de otras formas:

- buscando **llamar la atención** de forma agresiva;
- o con **actitudes de pasividad**.

***Los chicos tratados sin el debido respeto suelen ser poco comunicativos, sobre todo en casa; y tienen dificultades para tener buenas relaciones con sus compañeros.***

## **SEGUNDA: LOS HIJOS NECESITAN SER VALORADOS EN SU TOTALIDAD.**

Necesitan ser valorados no sólo por **algún aspecto** de su personalidad sino por toda su vida, por todo lo que son.

Los hijos necesitan, desde el principio, aprender **a compararse consigo mismos**, con sus logros, con lo pueden llegar a ser. Necesitan que les ayudemos a superarse y a saborear su superación con nuestro reconocimiento.

Y nosotros necesitamos conocer **todo** lo que son, con sus luces y sombras, para que podamos hacer una valoración justa que evite tanto **el retraimiento** (enseñándoles a ser cobardes), como **la temeridad** (como si no tuvieran límites).



**Por eso, son tan perjudiciales las comparaciones con otros hijos u otros compañeros o amigos.**

Además, cuando hablamos con nuestros hijos, solemos comparar lo malo suyo con lo bueno de otros, con lo que siempre hay ganadores (los otros) y perdedores (nuestros hijos).

Sin embargo, cada persona tiene sus recursos y sus posibilidades, como tiene sus limitaciones.

Si a nuestro hijo le comparamos con alguien mejor que él, y que todo lo hace bien, **le desanimamos.**

Si le comparamos con alguien de menores capacidades, le estamos invitando **al conformismo.**

***Este mismo principio vale para los adultos.***

**TERCERA: LOS HIJOS NECESITAN ESCUCHAR DE NOSOTROS LO POSITIVO QUE VEMOS EN ELLOS.**

Nadie carece de cualidades, de recursos...

El problema educativo está en que nuestros hijos no suelen saberlo y, por lo tanto, no los desarrollan. Y, muchas veces, no lo saben porque no se lo decimos.

Al reforzar las conductas positivas de nuestros hijos, estamos ayudándoles a detectar esos "yacimientos" ocultos de capacidades que corren el peligro de permanecer ocultos para siempre.

La crítica negativa, por el contrario, y más si es constante y como un hábito, aunque se haga con buena voluntad, desalienta en la búsqueda de las cualidades por miedo al fracaso.

Sobre todo cuando la crítica se dirige a la persona ("eres") en vez de dirigirla a la conducta.

Una buena costumbre es observar la conducta de nuestros hijos y, cuando les "**sorprendamos**" haciendo algo bien, DECÍRSELO.

Por eso, un gran proveedor de autoestima es **el éxito**, los logros.

De hecho, cuando cosechamos algún éxito, aplauso, reconocimiento, elogio, ratificación... se incrementa el sentido de nuestros "poder".

En ese momento, el autoconcepto se orienta hacia grabaciones positivas: - Soy capaz, puedo, me ha salido bien, valgo, me aceptan, cuentan conmigo, lo he logrado...



**Todos necesitamos del reconocimiento.  
Peor que el error, es la indiferencia.**

Por otra parte, cuando no logramos el reconocimiento positivo, buscamos el negativo, y provocamos a quien sea para tener una crítica, una descalificación...; pero, nunca aceptamos el ayuno del reconocimiento que es **la indiferencia**.

Nadie está dispuesto a pasar desapercibido para todos.

*Hubo un hombre que quemó el templo de Diana en Éfeso para pasar a la posteridad.* La cosa es que la gente sabe que el templo de Diana fue quemado, pero recuerda el nombre del pirómano.

Hoy hay gente que hace cosas para salir en las primeras páginas de las revistas o periódicos... o de lo que sea.

**De hecho, la falta de éxito explica muchas conductas negativas.**

Pero, además, identificarse con el fracaso (- "*Soy un fracaso total, Todo los hago mal*"), es muy peligroso: desde lo escolar, lo familiar, los amigos... **porque nadie soporta el fracaso continuado.**

Todo lo contrario, necesitamos experimentar el éxito, el reconocimiento, el logro, la valía **para algo** y, sobre todo, **para alguien**.

Y, desde la educación, para que los hijos experimenten el éxito, necesitan aprender estas dos cosas:

- **buenos métodos** para hacer las cosas bien; es decir, no sólo aprender las cosas que han de hacer sino **cómo se hacen las cosas bien**, y
- **disciplina** que haga eficaces los métodos; es decir, esfuerzo, ganas de superarse.

Como se ve, no se trata de que digamos a los hijos palabras vacías, estímulos huecos, ánimos hechos con sólo palabras falsas: - "*Tú eres el hijo más listo del mundo*". "*Tú eres la niña más guapa del mundo*". "*Tú eres el mejor en todo*". "*Nadie hay que te supere en nada*"...

Cualquier persona -también los niños- saben que eso no es verdad, porque esas afirmaciones no le casan con ninguna de sus experiencias de la vida de cada día.

**Se trata sencillamente de que digamos a los hijos palabras verdaderas, que respondan a lo positivo que hacen, a lo que son, a sus actitudes y conducta... pero que respondan, como decimos, a la verdad.**



#### **CUARTA: LOS HIJOS NECESITAN QUE CREAMOS EN ELLOS.**

Si esperas de tus hijos **cosas grandes**, no perfeccionismos, tus hijos estarán más capacitados para lograrlas, si les transmites tu fe en ellos, tu esperanza, tu confianza... sin necesidad de muchas palabras.

El efecto Pygmalión, al que hemos hecho referencia varias veces, logra convertir en realidad las expectativas. Si esperas algo de tu hijo, se lo transmites, y eso le ayudará a lograrlo. **Si piensas mal de él -"no tiene capacidad,... es voluble,... inconstante,... vago,..."- acabará siéndolo. Las expectativas suelen ser profecías.**

A veces, los educadores nos sentimos desanimados con las conductas de los chicos, sobre todo, adolescentes. Pensamos que hemos fracasado en nuestra tarea educativa.

Entonces, nos quedamos bloqueados ante lo que los hijos hacen: ante sus errores, su apatía, su rebeldía... sin tener en cuenta que su conducta y sus actitudes no son definitivas: son adolescentes y tienen mucho de provocadores, y miden sus fuerzas y nuestras fuerzas.

Un educador no puede quedar atrapado en lo que su hijo **"es"** en un momento determinado, en una racha, en una crisis... Lo importante es que sepa preguntarse **qué es lo que el hijo puede llegar a ser.**

**Nuestra fe en ellos, nuestra confianza es clave para no enterrar definitivamente su potencial latente, que desaparece con la impaciencia y la desesperanza.**

#### **QUINTA: LOS HIJOS NECESITAN QUE "CONVIVAMOS" CON ELLOS.**

Si convivimos poco con los hijos, y eso **"poco"** lo dedicamos, además, a las correcciones, no les estamos transmitiendo nada positivo.

Les estamos diciendo que en vez de acompañarles con ilusión en su proceso de crecimiento, les estamos **soportando, como se soporta una carga...** Lo cual es negativo para la autoestima del hijo porque **fomenta pensamientos y sentimientos de este tipo:** - *"Si mis padres pudieran me perderían de vista; me atienden por obligación; si no existiera, mis padres se dedicarían a sus actividades preferidas sin estorbos como yo..."*

Esto que acabo de decir no es ninguna exageración. Es así, como lo expresan muchos chicos.



En cambio, cuando dedicáis tiempo a hacer algo juntos, le estáis dando mensajes de que él o ella son personas importantes para vosotros, y que sus asuntos, problemas, situación,... no las consideráis tonterías.

Todo lo que el hijo vive, tiene importancia para él aunque a sus padres les parezca minucias: por eso, es importante que todo lo que el hijo vive tenga importancia para sus padres y, por eso mismo, le dedican tiempo de calidad, tiempo que les lleve a sintonizar con sus hijos.

**Pensemos con mente y corazón ensanchados para atender, escuchar, dedicar tiempo, hacer cosas juntos... con los hijos, porque los padres son el mejor regalo para sus hijos.**

### **SEXTA: LOS HIJOS NECESITAN QUE SUS PADRES SEAN UN EJEMPLO DE LO QUE LES QUIEREN ENSEÑAR.**

Confirmar con el ejemplo lo que se quiere enseñar con palabras es la esencia de la **autoridad moral**, sin la cual es imposible educar, porque se pierde la credibilidad.

La autoridad moral -el prestigio- es uno de los pilares de la intervención educativa. El **prestigio** es la base para poder establecer contacto educativo con los hijos, sobre todo en las situaciones más difíciles, cuando ser "sólo" padre o madre les parece poco a los hijos para acercarse y confiarles sus problemas.

En esos momentos, además de ser padre o madre, se necesita "**tener prestigio**".

**Y el ejemplo es el camino para adquirir ese prestigio.**

Cuando faltan los modelos cercanos de identificación, los chicos echan mano de otros modelos o caen en la apatía, la mentira, los falsos héroes...

Los padres consistentes proporcionan seguridad moral a sus hijos porque se basan en principios vividos más que en roles o impulsos, tan cambiantes e inseguros.

En este sentido, creo que es mejor dar menos órdenes y más ejemplos, mejores conductas. Cuando les pedimos obediencia es cuando ponemos en valor la credibilidad que los hijos tienen de nosotros. Si no hay cercanía, entonces nos verán más como una amenaza a su autonomía que como una ayuda a su crecimiento.

**Pueden llegar a obedecer, pero sin creer en nosotros.**



## **SÉPTIMA: LOS HIJOS NECESITAN CONSTATAR NUESTRO SENTIDO DEL HUMOR.**

Como educadores necesitamos más sentido del humor que sentido trágico de la vida.

El sentido del humor consiste en ver la luz en medio de la sombra. Es ver el otro lado de las circunstancias adversas.

La familia debería ser un **lugar divertido**: con más risas que voces; con más silencios provechosos, que ruidos inútiles; con más palabras que tensiones; con más optimismo que amenazas,...

Cuando, en medio de los problemas, sabemos poner armonía y buen humor, en ese momento la familia se llena de fuerza porque descarga la tensión paralizante e inútil.

Si, en lugar de armonía, surge la tensión y la ruptura, la fuerza se convierte en dispersión... cada uno sale por donde puede.

## **COMO UNA CONCLUSIÓN**

**\* Después de aplicar estas siete propuestas, ¿qué resultados podemos esperar?**

La aplicación de estos criterios no dan resultados automáticos, ni hacen milagros de repente... pero dan resultados de autoestima alta porque, además de buscar resultados, estos criterios, son caminos de educación valiosa: sembrando trigo sale trigo, con una cosecha del siglo o con una cosecha más modesta, pero trigo. Sembrando viento, salen tempestades.

¿Quieres el resultado de que tus hijos tengan:

- confianza en sí mismos para enfrentar la vida con valor, con confianza?
- la convicción de que son amados por sus padres sin condiciones?
- destrezas para resolver dudas de su edad?
- destrezas para amar a otras personas, sin ser egocéntricos?
- responsabilidad para crecer?
- autodisciplina para realizar lo que se proponen?
- respeto por los otros?
- ganas de vivir sin tonterías, ni grandezas miopes?
- ...



Si quieres esas cosas para tus hijos... SIÉMBRALAS.

**La educación positiva es la llave que abre a un ser humano hacia la esperanza.**

**La educación negativa, en cambio, encadena a las personas a creencias autodestructivas.**