

Formación de la autoestima y presencia en familia

by Liliana Vázquez Roa - lunes, enero 31, 2011

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

La formación de una Buena Autoestima es querer y saber transmitir nuestros valores generando personas seguras.

A nuestros hij@s siempre hay que abrazarlos. Que sepan de nuestra presencia incondicional. Un abrazo, un beso y mirarnos a los ojos, son la mejor receta para engrandecer el alma, para transmitirles seguridad y para que aprendan a SER personas amorosas.

Si por alguna situación no pudiste en el día darte este tiempo, puedes hacerlo en la noche cuando están dormidos darles un beso y decirles una frase amorosa sobre cualquiera de sus cualidades.

Un elemento formador de la autoestima es escuchar evitando juzgar. Permitir que tus hijos te compartan y rescatar de la experiencia sus sentimientos, preguntándoles simplemente "¿y cómo te sentiste?", en todo caso expresar que entendemos su sentimiento y nunca decir está mal, o no debes sentirte "de tal manera". Los sentimientos son, no se descalifican, por ejemplo, si tu hijo está enojado/a, evita decir "¿por qué te enojas?, no debes sentirte así...". Una opción es decir "entiendo que estés enojado, qué podemos hacer para solucionar lo que está pasando?", o bien darle tiempo y mencionar "expresa cómo te sientes, toma tu tiempo para reponerte, aquí estoy contigo". O simplemente preguntar, "¿qué necesitas?, ¿cómo puedo apoyarte?"

Así le enseñas a expresar sus sentimientos, a encontrar soluciones a lo que le pasa y a que sienta tu apoyo y presencia.

Cuando queremos corregir algo, es importante decir el sentimiento que tienes, la acción, sus consecuencias y opciones para mejorar, sin totalizar, etiquetar o descalificar, por ejemplo: en lugar de regañar "eres un grosero, así no me gustas" (estás etiquetándolo y descalificándolo por una acción), podrías usar las siguientes palabras donde señalas la acción y corriges: "no me gustó que le hayas pegado a tu amigo ¿qué pasó?... cuando te haya explicado, señalas que pegar no es una solución y le das varias opciones, diciéndole "si vuelve a ocurrir algo similar, qué podrías hacer mejor para estar tú bien y convivir con tu amigo? Estas nuevas conductas es importante que las reforcemos constantemente hasta que empiecen a ser un hábito en tus hijos/as. Y lo mejor es poder intervenir en el momento para ir moldeando conductas cada vez más sociables. No se vale decir "niños no se peleen" porque lo único que haces es realimentar la pelea, hay que acercarse y proponer otros comportamientos junto con soluciones, y ser moderador en la discusión facilitando un acuerdo como puede ser esperar su turno, poner reglas al juego, ceder el lugar por ser simplemente tu amigo y reforzar lo positivo de tener actitudes de integración.

Por otro lado, respetar los "no" de tus hijos e hijas ayuda a la conformación de su autoestima porque así sabrán definirse en las situaciones que vivan sin miedo a que los descalifiquen o regañen. Incluso cuando dice que no a algo que en realidad le va a beneficiar, antes que imponer lo mejor es negociar. Entendemos por negociación donde ambas partes aportan y ambas ganan. Por ejemplo si tu hijo/a no quisiera hacer la tarea, tú sabes que es importante, entonces le dices muy bien a qué hora del día la vas a hacer, a las 4 o a las 5, muy probablemente tome una de las opciones que sugieras.

En las actividades familiares es importante que todos sus miembros participen en la planeación, que tu hija/o sepa qué es lo que va a pasar con anticipación, por ejemplo, al recogerle de la escuela le dices, llegando vas a cambiarte el uniforme para poder jugar un rato y después hacer la tarea. Lo preparas a que se organice o es el momento de que

acuerden cómo serán las actividades de la tarde antes de que se aprisione con el televisor o un videojuego y después no te haga caso.

¿Cuánto tiempo puedo dedicar a mi hijo/a?

Darles tiempo es vital, hace algunos años se aconsejaba que lo importante era el tiempo de calidad, más que la cantidad. Me parece que era un pretexto de nuestro mundo industrializado para que los horarios de papás y mamás se extendieran sin importar el tiempo que se necesita para la convivencia con la familia. Nuestros hijos e hijas necesitan tiempo, mucho tiempo y de calidad. Nadie va a sustituir lo que tú le des, ni la mejor escuela, ni la mejor estancia infantil, ni la mejor niñera ni la mejor abuela. Todas estas personas y espacios son importantes, son tus redes de apoyo porque te ayudan en la formación de tu hija/o y te pueden proporcionar tiempo para que realices otras actividades que requieras.

Te comparto el siguiente cuento de Rubem Alves[1]:

- [El papalote y la flor](#)

¿Cómo te sentiste al leer el cuento?, ¿qué final has elegido?, ¿sugieres un final diferente?

Autoestima y valores

Un valor es lo que se considera importante, estimable, valioso y necesario, que nos hace sentir bien.

Ningún ser humano nace con valores, éstos son el resultado de la cultura, es decir, de la influencia familiar, religiosa y en general de las tradiciones a las que las personas quedan sujetas en su educación temprana y que en muchos casos es definitiva.

Para que un valor lo sea realmente, es necesario:

- SENTIRLO,
- CREERLO,
- DECIRLO,
- ACTUARLO DE MANERA CONSTANTE,
- POR ELECCIÓN LIBRE Y
- ENTRE VARIAS ALTERNATIVAS,

De otra forma, sería una pose, algo aprendido de otros y no asimilado y vivido. Existen valores fijos, universales como el amor, justicia, bondad, libertad, belleza, etc., y otros cambiantes, según la edad, intereses, necesidades, circunstancias, época que nos toca vivir, estado civil, entre otros. Y así como las personas tienen una escala de valores, las familias y los países también.

Revisar y actualizar nuestros valores es una forma sana de vivir, la incongruencia entre lo que se siente, cree, dice y se vive, produce tensiones, angustias y conflictos con uno mismo y con los demás.

Si tú posees un sistema de valores y creencias flexibles dispuesto al cambio, te inclinarás a aceptar comportamientos o formas de pensar diferentes a las tuyas y podrás mantener mejores relaciones con tus hijos/as. A la vez, ellos/as adoptarán muchos de tus valores y adquirirán otros que con tu flexibilidad serán personas más enriquecidas.

Los valores y la asertividad

Vivir los valores con constancia y coherencia es la clave para transmitirlos a nuestra familia. Estos están ligados a la asertividad ya que una persona que le gusta vivir sus valores, es también asertiva y segura de sí misma.

Formar en la asertividad a nuestros hijos desde nuestros valores, además de la flexibilidad que ya mencionamos, requiere de paciencia pues es un proceso en su vida para que se sientan libres de manifestarse con confianza y decir: "Este soy yo". "Esto es lo que siento, pienso y quiero".

En este acompañamiento, buscamos que actúen de un modo respetable al comprender que no siempre pueden ganar, que sepan aceptar sus limitaciones y a la vez que siempre intenten con todas sus fuerzas lograr sus objetivos, de modo que, ganen, pierdan o empaten, conserven su respeto propio, su dignidad y el de las demás personas con las que interactúan.

Buscamos también que nuestros hijos e hijas acepten o rechacen en su mundo emocional a las personas: con delicadeza, pero con firmeza, establezcan quiénes van a ser sus amigos y quiénes no. Y a la vez que sepan ser incluyentes y respetuosos de las diferencias.

Apoyamos que se manifiesten emocionalmente libres para sus sentimientos. Que eviten los dos extremos: por un lado la represión, y por el otro la expresión agresiva y destructiva de sus emociones.

¿Cuáles son tus retos en la formación de la autoestima de tu hijo o hija?

¿Cómo es tu autoestima?

Valorar a tu hija o a tu hijo

Enaltecer las cosas buenas que hacen para ellos mismos y para los demás. Cuando hay que corregir una conducta, evitar evidenciarlos en público y sí poner un límite en el momento, quizá distrayéndolos con otra actividad o diciéndoles cómo sí se contesta o se hace "X" cosa, por ejemplo: evitar decirle: "no pegues" y mejor "discúlpate con tu compañero/a, que les parece si juegan así... (y les das una opción para relacionarse de otra manera).

Apóyalo 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. Evita pensar que es un "berrinche" como la sociedad suele descalificar las conductas de la infancia. En realidad son expresiones y así hay que entenderlo: tu hijo/a está expresando cansancio, hambre o cualquier otro deseo, puedes decirle, "entiendo cómo te sientes, aquí estoy contigo, cuando se te pase el llanto lo vemos", puedes abrazarlo, en fin, que se sienta acompañado de aquí a que pasa ese lapso de conducta que a él/ella mismo se le dificulta controlar. Cuando esté tranquilo/a platican sobre el suceso y le sugieres otras formas de respuesta, es cuestión de paciencia y constancia.

No te apenes si es en público, quienes somos papás comprendemos estos episodios, y si hay comentarios de los adultos, sólo es una proyección de ellos mismos. Cuando un adulto dice por ejemplo, qué niño tan raro, en realidad quien se siente raro es el adulto, agradece cuando son piropos como: "qué niño tan alegre", porque esa persona

tiene la capacidad de verse en un espejo y seguramente también es una persona alegre.

Cuando existe una conducta en tu hijo que te parece inapropiada, lo mejor es platicar qué otras cosas puede decir o hacer cuando está en esa situación, y que lo vivan y practiquen juntos relajadamente. Si te concentras en el problema seguirás teniendo el problema, si te concentras en soluciones tendrás otros comportamientos, espero explicarme en lo siguiente, se dice que en la debilidad está el regalo, es decir, que cuando algo se les atora, ahí mismo está la oportunidad para crecer desde nuevas perspectivas, no en la intención de eliminar una conducta porque en este caso sólo la reforzarás, el regalo es aprender a ver el mundo desde otras perspectivas y actuar en congruencia con lo que puede ser nuevo para ustedes. Dicho de otro modo, sí tu le dices a tú 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.

[1] *A Pipa e a Flor*, Rubem Alves, Brasil 1986; Traducción de Jesús Ramírez Funes, MCCLP; México 1991.

"Vive feliz disfrutando a tus hijos" - Todos los derechos reservados por Liliana Vázquez Roa. Se autoriza la reproducción parcial de este material con fines *educativos y de formación gratuita*, citando a todos los autores y a [Revista Vinculando](https://vinculando.org).

Si necesitas hacer una consulta o solicitar ejemplares, escribe tus comentarios abajo: