

## Fomente la autoestima de sus hijos

Del Departamento de Participación de Padres y Apoyo de San Diego City Schools

Cuando le preguntan a la gente lo que realmente significa el concepto de la “autoestima”, la mayoría dice que tiene que ver algo con “el valor y el amor que uno tiene por uno mismo”. Los padres tienen una importante posición cuando se trata de elevar la autoestima de sus hijos al ofrecer ayuda y apoyo para enfrentarse a nuevos retos y experiencias. Es muy importante para los padres, las personas más importantes en la vida de un niño, expresar confianza en la habilidad de sus hijos para triunfar en su vida diaria. Recibir con regularidad mensajes positivos de sus padres permite a los jóvenes creer en sí mismos, a no tener temores (sociales y académicos) y a experimentar mayores triunfos. Tener una reserva de éxitos sirve para amortiguar cualquier inevitable desilusión y contratiempo. Si bien tener una buena imagen de uno mismo no elimina todos los problemas de la vida de los niños, sí los ayuda a prepararse para manejar mejor los problemas. Cuando los niños se enfrentan a un reto difícil y son capaces de negociarlo exitosamente, su autoestima crece, lo cual a su vez los prepara para manejar la siguiente situación con mayor confianza. Para resumir, independientemente de las circunstancias, es posible tener éxito en la vida cuando se tiene una autoimagen positiva.

### He aquí diez maneras de fomentar la autoestima de sus hijos:

1. **Reconozca y recompense la conducta positiva.** Sorprenda a su hijo/hija “haciendo algo bueno” e inmediatamente ofrézcale un elogio específico y reconocimiento por hacer las cosas bien. Los niños repetirán la conducta por la cual reciben atención, así que cerciórese de reforzar la conducta positiva. Considere dar privilegios o responsabilidades especiales a los niños que demuestren un comportamiento positivo sin recordatorios. Muéstreles cuánto los quiere. Enfatique las cosas buenas que hagan.
2. **Sea un buen ejemplo para ellos.** Las acciones hablan más alto que las palabras. Los niños aprenden viendo la forma en que usted maneja los problemas. Practique lo que predique. Muestre a sus hijos que usted se siente bien consigo mismo y déjelos ver que usted también puede cometer errores y aprender de ellos. Hable de sus opiniones y valores y comparta las experiencias que hayan contribuido a sus creencias.
3. **Defina con claridad las reglas y los límites.** Póngalas en vigor. Tenga con sus hijos cierta flexibilidad dentro de estos límites
4. **Tome en serio las ideas y sentimientos de sus hijos.** No los menosprecie diciéndoles, “Ya se te pasará” o “No es tan malo como piensas”. En vez de eso, escúchelos con atención para identificar y validar sus sentimientos diciéndoles algo como, “Entiendo que te sientes muy (triste, enojado, frustrado, etc.) y ¿hay algo en lo que yo te pueda ayudar?”
5. **Hable de los problemas** sin echar la culpa ni hacer comentarios sobre su carácter. Escuche y ayude a sus hijos a *no* sentirse atacados cuando hablan sobre su situación.
6. **Tenga expectativas razonables para sus hijos.** Ayúdelos a fijarse metas razonables para poder triunfar. Ayúdelos a entender la forma en que pueden dividir las tareas grandes reduciéndolas a pasos más pequeños y más fáciles de lograr, para que con mayor frecuencia experimenten haber logrado algo.
7. **Ayude a los niños a adquirir tolerancia y aprecio** por las personas de diferentes orígenes, culturas y valores. Señale y hable de los puntos fuertes de otras personas.

8. **Asigne responsabilidades a los niños**, lo cual les ayudará a sentirse útiles y valorados como miembros contribuyentes de la familia.
9. **Muéstreles que lo que hacen es importante para usted**. Hablen con ellos sobre sus actividades e intereses. Vaya a sus juegos, presentaciones en la escuela, ceremonias de premios y otras actividades que haya en la escuela. Esté accesible e interesado.
10. **Enseñe a sus hijos a manejar el tiempo y el dinero**. Ayúdeles a invertir tanto el tiempo como el dinero de una manera sensata. Saber manejar el tiempo y el dinero con sensatez eleva la autoestima y la independencia.