

## COMO MEJORAR LA AUTOESTIMA DE SUS HIJOS

La autoestima es un ingrediente muy importante para una vida exitosa y feliz. Una persona puede ser bendecida con inteligencia y talento pero si carece de autoestima, puede resultar un obstáculo para alcanzar el éxito en sus tareas, relaciones y en todas las áreas de la vida.

Los primeros años en la vida de un niño son el fundamento de una sana autoestima.

Como padres, no podemos controlar todo lo que nuestro hijo ve, oye o piensa, ni como esto contribuirá a la imagen de si mismo. Pero podemos hacer mucho. Tenemos al niño en sus primeros años de vida; Dios nos dio un regalo especial, un ser humano nuevo con la "pizarra limpia." Durante estos años, lo que entra en la mente de nuestros hijos es muy impactante, y deja una marca de por vida. Por ello, los padres tienen una oportunidad única, irreplicable de abrir "la cuenta bancaria de la autoestima" en la cuál el niño almacenará muchas cosas positivas sobre si mismo. En los años y décadas por venir, esta "cuenta bancaria" se enfrentará con las experiencias negativas de la vida, que son inevitables.

¿Cómo comenzamos la cuenta bancaria de nuestros hijos? ¿Cómo podemos, como padres, aumentar la autoestima de nuestros hijos? Aquí hay algunas sugerencias:

1. **Demuestre amor y afecto a su hijo.** Todas nuestras acciones con nuestros hijos, desde la infancia, se deben hacer con afecto y amor. Un bebé que fue tratado con amor y afecto tendrá la sensación subconsciente que es lo suficientemente digno e importante para ser amado.
2. **Felicite a su hijo.** Dé a su hijo tantos elogios como sea posible, siempre que hagan algo correctamente. Dígale, "Estoy muy orgulloso de ti. Eres muy especial. Me gusta la manera que lo has hecho. "
3. **Haga sus elogios creíbles.** Es importante, sin embargo, que los elogios sean creíbles. Los elogios exagerados como, "Eres el mejor del mundo. Eres la persona más agradable que existe" pueden ser contraproducentes. El niño desarrollará un ego exagerado, y esto puede afectar la relación con sus amigos, y a la larga, tendrá un efecto negativo en su autoestima.
4. **Fije metas para su hijo.** La meta debe ser alcanzable: vestirse solos, conseguir una mejor calificación en la próxima prueba. Fije metas que sean acorde a la edad y las capacidades de su hijo (fijar una meta inalcanzable tiene un efecto negativo). Mientras el niño se esfuerza en lograr la meta, acompañelo y felicítelo a cada paso del camino. Una vez que su hijo alcance la meta, felicite su logro y refuerce su imagen personal de emprendedor.
5. **Critique la acción, no a la persona.** Cuando su hijo haga algo negativo, dígale, "Eres un niño bueno y especial, no debes hacer esas cosas" en vez de decir, "eres malo."

6. **Tome en cuenta los sentimientos de su hijo.** Cuando su hijo sufra un golpe a la autoestima, es importante considerar sus sentimientos. Por ejemplo, si su hijo se siente ofendido por un comentario hecho por un amigo o un profesor, dígame "Sí, se que te ofendió lo que dijo esa persona " o "Se que sientes que tu amigo no te quiere". Solo después que su hijo sienta que sus sentimientos son importantes y tomados en cuenta, él estará abierto para que usted alimente su autoestima mostrándole toda la gente que si lo quiere y respeta, y las cosas positivas que otros han dicho sobre él.

7. **Siéntase orgulloso de su hijo.** Habitualmente, debemos recordar decir a nuestros hijos cuan afortunados y orgullosos somos de ser sus padres.

8. **Hable positivamente de su hijo** en presencia de la gente importante en su vida, como abuelos, profesores, amigos etc.

9. **Nunca compare a su hijo con otros.** Nunca le diga: "¿Por qué no eres como Pablito?". Y cuando tales comparaciones son hechas por otras personas, tranquilice a su hijo y dígame que el es especial y único a su manera.

10. **Asegúrese que cuando otros traten con su hijo sepan cuales son sus puntos fuertes.** Al principio del año escolar, hable con los profesores de su hijo y dígame cuáles son sus puntos fuertes y las áreas en las cuales él o ella sobresalen, de modo que el profesor tenga una perspectiva positiva de ellos y continúe fortaleciendo estos puntos.

11. **Dígale a su hijo regularmente que lo ama incondicionalmente.** Cuando fallan, o hacen algo incorrecto, recuerde decirles, "¡Eres especial para mí, y yo te amo siempre, sin importar lo qué pase!"

12. **Mejore su propia autoestima.** Usted necesita verse a si mismo positivamente. Los padres que carecen de suficiente autoestima tendrán dificultades para mejorar la autoestima de sus hijos. Un buen padre es un padre que sabe que él o ella no son perfectos pero se valoran por lo que son, siempre intentando crecer y mejorar.

**Ps. Jenny Peña Rodríguez**  
**Ps. Dayana Romero Cuadros**

