

FORMACIÓN DE LA AUTOESTIMA Y PRESENCIA EN FAMILIA

La formación de una BUENA AUTOESTIMA es querer y saber transmitir nuestros valores generando personas seguras. A nuestros hijos 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, en la noche cuando están dormidos puedes 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? Es importante que reforcemos constantemente estas conductas hasta que empiecen a ser un hábito en tus hijos. 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 hijo 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 harás 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?

Darles tiempo es vital, nuestros hijos e hijas necesitan tiempo 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 hijo y te pueden proporcionar espacios para que realices otras actividades que requieras, pero es sumamente importante que diariamente dediques un momento que sea exclusivo para escuchar, platicar y jugar con tu hijo.

L.P. Elizabeth Hernández Galdamez
Coordinadora de Comunicación y Desarrollo
Fuente: www.revistavinculando.org