



**Tres sencillos pasos para
aumentar
La autoestima en tus hijos**

www.autoestimaenlosninos.com



TRES SENCILLOS PASOS PARA AUMENTAR LA AUTOESTIMA EN TUS HIJOS

Estamos en tiempo de cambios y en ocasiones como padres de familia nos resistimos a cambiar también, y por consecuencia nos quedamos añorando el pasado sin darnos cuenta que nuestros hijos nos necesitan, que si nuestros padres nos dieron lo mejor de si mismos, hoy vemos con tristeza que ya no es suficiente, y necesitamos dar un poco o quizás un todo para formar hijos con una **autoestima** efectiva que les permita ser mejores personas y tener la capacidad de tomar decisiones que les beneficie en todos los aspectos de su vida.

Existen varios especialistas en el ramo de la Psicología que te enseñan sus métodos, estrategias, te enseñan lo que dicen los grandes científicos del pensamiento, pero cuando las pones en práctica algunas te funcionan y otras no, seguimos la receta al pie de la letra y el resultado no es el que esperábamos.

Pues hoy te queremos enseñar en tres sencillos pasos, como puedes **aumentar** la **autoestima** de tu hijo, basándonos en todos esos estudiosos de la psicología, pero le agregamos nuestra experiencia que como madres hemos tenido, y sabes que?, si funciona... ya se que me dirás que no todos los hijos son iguales, y que no todos los padres son iguales y sabes que, tienes toda la razón, pero nuestros más de 10 años de experiencia es lo que ponemos a tu disposición.

Comenzamos:

1. CONOCETE A TI MISMO

Este es un paso muy importante, pon toda tu atención. Es de todos sabido que no hay una escuela o una carrera donde te enseñen a ser Papá cierto? Y entonces debido a eso tratamos de hacerlo lo mejor posible de acuerdo a como nos trataron nuestros padres, de como nuestro padre fue educado por el abuelo, si fuiste el mayor de la familia te toca ver como educan a tus hermanos, si fuiste el menor de la familia pues solo por lo que te dicen, es como te das cuenta como se educa, y luego piensas: cuando yo tenga mis hijos así los voy a educar, o también dices cuando yo tenga mis hijos nunca les voy hacer lo que mis padres me hicieron a mi. Todo esto y mucho más pasa por tu mente y cuando ya eres papá te das cuenta que algunas cosas te funcionaron cuando lo aplicaste y otras no, y te sientes mal y llega un momento que no sabes que hacer. Pues bien es momento de que tomes acción tienes que ser auténtico pues cada uno de los seres humanos es diferente,

es único, maravilloso e irreplicable. Lo primero que tienes que hacer es un viaje hacia tu pasado, no es muy difícil sólo requiere de paciencia y de un poquito de tu tiempo, listo comenzamos:

1. Escribe tres momentos de tu vida infantil en las que sentiste total frustración y coraje contra tus padres: _____

2. Escribe tres momentos de tu vida infantil desde que tienes uso de razón hasta la edad de 15 años en la que tus padres te hicieron el niño más feliz del mundo: _____

3. Escribe tres defectos que tu consideras no has podido eliminar de tu vida: _____

4. Escribe en una hoja 10 cualidades tuyas: _____

5. Y por ultimo pregúntale a 3 personas más cercanas a ti para qué eres bueno tu, en el aspecto personal, familiar y profesional: _____

Ves que no fué tan difícil?... muy bien ahora ya sabes más de ti, ya sabes que cosas de tu niñez te frustraron y que todavía las llevas en tu vida adulta, tienes que trabajar en ellas y eliminarlas. Ya sabes también que cualidades has desarrollado en base a los momentos felices que tuviste en tu niñez, y has descubierto para que eres bueno, tal vez ya lo sabías, si es así pues lo has reforzado, y sino lo es, pues felicidades por descubrirte a ti mismo.

Es muy importante conocernos a nosotros mismos para entender nuestro actuar con las diferentes personas y lo mas importante con nuestros hijos, sin querer nuestras actitudes son de manera inconsciente porque seguimos un patrón que viene de generación en generación y es precisamente ese patrón el que debemos de romper, y esto se logra con un ingrediente principal que no debe faltar nunca en ninguna relación, **AMOR**, y de ahí se derivan otros más como paciencia, respeto, comunicación, humildad, dialogo y sobre todo como guiar a nuestros hijos.

2. CONOCE A TU HIJO

Esta es la parte en la que quizás te sientas un poco desorientado, o incrédulo, pues si es tu hijo como es posible que no lo conozcas?, pues a veces así pasa y pareciera que conocemos a nuestros hijos como a la palma de nuestra mano, y cuando menos lo pensamos nos damos cuenta que no es verdad, que hay ciertas actitudes que no les conocíamos, pero no te preocupes eso es normal, ahora si no es tu caso en verdad te felicito y aumentar la **autoestima** en tus hijos te será mas fácil.

Los aspectos más importantes que tenemos que tener presentes para poder elevar la autoestima de nuestros hijos son varios pero los más importantes son los siguientes.

1. Convertirte en un observador de tu hijo es un paso muy importante, desde la forma de caminar, de expresarse, sus gesticulaciones, el como se comparte con los amigos, en la escuela todo esto debes de tenerlo presente. Asi que date un tiempo para hacer todas estas observaciones al menos por una semana completa, que programas de televisión le gusta, que libros le gusta leer, que tareas le gusta realizar, que tareas no le gusta hacer, en fin una observación sin juzgar estimados padres, y anota en un cuaderno esas observaciones. Guárdalas muy bien pues las vas a necesitar mas adelante.

2. En la observación que realices a tu hijo, si lo haces de manera constante descubrirás grandes cosas, pero sobre todo sus habilidades, actitudes y aptitudes que tiene para tal o cual cosa, es aquí donde descubres para que es bueno tu hijo y

tu deber es ayudarle a desarrollar esa habilidades, también es importante que te des cuenta de sus gustos por ciertos alimentos, de su forma de vestir porque así te darás cuenta de cómo se esta formando su personalidad y te des cuenta de que forma estas influyendo en la formación de personalidad. Y anota en tu cuaderno todas las observaciones no lo olvides.

3. Aquí viene el paso mas importante para conocer a tu hijo, observa su alma, su espíritu, su esencia, eso que no se puede ver, pero que se percibe, eso que las mamás decimos es el llamado de la sangre, lo que te conecta con tu hijo, el presentimiento, las emociones, las sensaciones. Y te voy a decir cuál es la manera mas fácil de conocer esta parte importante de todo ser humano, no solo de nuestros hijos, es observando sus actitudes en situaciones extremas de la vida, por ejemplo, cuando están exageradamente felices, cuando están triste, o cuando están enojados. Ahí descubrirás grandes cosas de los seres humanos y tratándose de tu hijo mas. Vuelve a anotar en tu cuaderno todas estas observaciones.

3. AUTOESTIMA EFECTIVA

Mejorar la autoestima en los niños, es la forma de hacer de ellos personas exitosas en todos los aspectos de su vida, y esto se logra con la participación de los padres de familia, con los seres que le dieron la vida. Recuerdas que te dije que anotarás en un cuaderno todas las observaciones de los dos pasos anteriores, pues este es el momento de usarlos, te explico como lo vamos hacer.

Quizás hayas observado conductas en tu hijo que no te gustan y otras que te sorprendieron, muy bien, con las que no te gustan, son con las que vamos a trabajar, cada vez que tu hijo vuelva a actuar de tal o cual forma que no te gusta a ti, la mejor manera de ayudarlo es con el DIALOGO, habla con él explícale que esta pasando y dile como puede hacer las cosas mejor, el peor error que cometemos los padres es decirle; no hagas eso, y ellos te preguntan porque no? Y tu respuesta es porque no, porque yo digo!, esto solo ocasiona frustraciones en tus hijos, ese tiempo quedó atrás ahora necesitamos entablar diálogos y argumentar respuestas. Quedó claro..., seguimos:

- Da amor a tu hijo, abrázalo, bésalo las 24 hrs del día, dicen los expertos que un beso de las personas amadas equivale a una buena dosis de serotonina (La serotonina interviene en los neurotransmisores como la dopamina y la noradrenalina, que están relacionados con la angustia, ansiedad, miedo,

agresividad, así como los problemas alimenticios.) en el cuerpo que hace sentirte feliz, te ayuda a regular tus miedos, tus angustias, tus agresividades. Así con el dato que tienes de los alimentos que más le gustan, trata de consentirlo al menos una vez por semana te lo agradecerá y le enseñarás a comer de una manera sana.

- Da tiempo de calidad a tus hijos, no importa el cuánto tiempo, sino la atención que le pones al estar en ese momento con él, y procura siempre tener contacto visual es muy importante, dale explicaciones lógicas y no abuses de tu autoridad.
- Enséñales a tomar decisiones no les des todo servido en bandeja de plata, con tu ayuda y tu presencia ayúdalo a tomar la mejor decisión, sin caer en la libertad total pues aun así enséñales que libertad significa elegir entre lo bueno y lo mejor.
- Cada vez que logre un objetivo o cumpla una meta, felicítalo, reconócele su éxito, al igual que hacerle notar cuando cometa un error pero con dialogo no con regaños o castigos así no lograras nada, sólo hacerlo rebelde y obstinado.
- Enséñales con el ejemplo el uso de dos palabras mágicas, POR FAVOR Y GRACIAS.

Si sigues de manera constante y con amor estos sencillos pero poderosos pasos, lograrás tu sueño de aumentar la **autoestima** en tu hijo, lograrás fortalecer en él las habilidades que lo llevaran al éxito completo.

Espero y te sean de utilidad, nosotras lo hemos aplicado día a día, pero queremos ser honestas y decirte que los cambios no se suceden de la noche a la mañana, esto como todo en la conducta humano es un proceso y lleva su tiempo, pero si nunca comienzas el cambio, es difícil que veas los resultados, así que manos a la obra y paciencia, mucha paciencia.

Te deseamos lo mejor de lo mejor y estamos a tus órdenes para cualquier duda que tengas, contáctanos en: **soporte@autoestimaenlosninos.com**

Tu Equipo de Autoestima En Los Niños

Isabel y Paty.