

# MISIÓN RAHMA

## “SOL EN LA TIERRA”

### AUTOESTIMA

### ¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES?

(Grupo de Practicas para Niños)

A continuación se ofrecen algunas cosas que los padres pueden hacer para ayudar a sus hijos a desarrollar niveles más saludables de autoestima.

**\*Elogie a sus hijos.** A los niños les encanta los elogios. ¡No hay tal cosa como elogiar demasiado! Los elogios deben ser específicos y sinceros para que tengan un efecto positivo. No es necesario que los padres esperen hasta que los niños hagan algo excepcional para elogiarlos. Elogiar a los niños por cosas cotidianas como estar listos a tiempo para la escuela es suficiente. Lo que importa es que los padres se concentren en las cosas positivas que hacen sus hijos, no en las cosas negativas. Las críticas y los rechazos por parte de los padres suelen tener como consecuencia que los hijos tengan poco amor propio.

**\*Demuestre a sus hijos mucho amor y afecto.** Los niños necesitan que se les demuestre amor y afecto por medio de palabras y contacto físico. Los padres deberían decirles seguido a sus hijos que los quieren y que ellos son especiales. Se les puede mostrar cariño a sus hijos con un abrazo, una palmada en el hombro, un beso, etc.

**\*Trate a sus hijos con respeto.** Los padres deben tratar a sus hijos con el mismo respeto con que se trata en la calle a alguna persona extraña. Una manera importante en que los padres pueden mostrar respeto a sus hijos es poniendo cuidado en lo que les dicen. Algunos padres les hablan a sus hijos de una manera en la cual no se atreverían a hablarle a otra gente. Algunos padres les dicen cosas muy feas a sus hijos o los rechazan cuando están enojados. Tales métodos pueden tener un efecto negativo en el desarrollo del amor propio en los niños. Los padres deben empezar a mostrar respeto a sus hijos diciendo "por favor" y "gracias". También los padres deben exigir que sus hijos hagan lo mismo cuando sea necesario.

**\*Sea consistente.** Los niños necesitan en sus vidas que las cosas sean previsibles. Ellos necesitan saber lo que sus padres esperan de ellos. También necesitan saber qué esperar de sus padres. Las reglas familiares deberían explicárselas a los niños y deberían ser aplicadas constantemente. De esta manera los niños aprenderán cuál comportamiento es aceptable y cuál no.

**\*No demande perfección de sus hijos.** Nadie es perfecto, y los padres no deberían esperar que sus hijos lo sean. Los niños necesitan saber que sus padres los aceptarán tal y como son, con fallas y todo. Tal aceptación ayuda a los niños a sentirse seguros de sí mismos, lo que resulta en el desarrollo de una imagen positiva. Algunos padres pueden pensar que deben presionar a sus hijos para que se desarrollen mejor. En efecto, resulta lo opuesto. Niños que son aceptados por sus padres tal y como son, estarán más inclinados a sentirse suficientemente seguros de sí mismos como para tomar riesgos y tener éxito. Los niños que son presionados por sus padres pueden terminar resentidos y rebelarse contra ellos. En lugar de criticar a los niños cuando comenten errores, los padres deberían de

convertir estos errores en lecciones positivas, y en lugar de presionarlos para superarse, los padres deberían de poner menos presión y ofrecerles elogios y aliento.

**\*Ponga atención a su propio comportamiento y actitud.** La manera en que los padres se sienten de ellos mismos y del mundo alrededor de ellos, se refleja en su comportamiento. Los niños amoldan su propio comportamiento y actitud siguiendo el ejemplo de sus padres. Los padres no pueden esperar que sus niños desarrollen una actitud positiva de ellos mismos hasta que sus hijos vean esta actitud en sus padres. Si los padres no se sienten bien de sí mismos, no es posible que sean capaces de demostrar a sus hijos a sentirse mejor de ellos mismos.

**\*Escuche y responda a sus hijos.** En las conversaciones con sus hijos, los padres deberían de asegurarse de ponerles completa atención. Para lograr esto, los padres pueden dejar de hacer lo que están haciendo, mirarlos directamente, y por medio del contacto físico, ya sea un abrazo o una palmada en el hombro, deberían hacerles saber a sus hijos que sus preguntas y opiniones son importantes, y tratarlos con respeto. Si los padres no ponen atención a lo que sus hijos dicen, o si actúan como si lo que dicen no tiene sentido o es aburrido, sus hijos pensarán que no son importantes. Los padres deben animar a sus hijos a hacer preguntas y deberían dar siempre respuestas honestas y claras. Los padres que enseñan a sus hijos a hacer preguntas están en efecto demostrándoles que quieren que ellos aprendan y que los padres están dispuestos a ayudarlos. Los padres deben de tratar de contestar las preguntas de sus hijos tan honesta y completamente como sea posible. Y en lugar de evitar una pregunta o inventar una respuesta los padres deberían reconocer cuando no saben algo. Los niños no esperan que sus padres sean perfectos, pero sí esperan que sean honestos.

**\*Cumpla las promesas que le hace a sus hijos.** Cuando los padres les dicen a sus hijos que van a hacer algo, deberían hacer lo posible por cumplirlo. Las promesas cumplidas le indican al niño que sus padres son honestos y dignos de su palabra y les tienen suficiente amor como para cumplir sus promesas. Promesas que no son cumplidas, por el contrario, confunden a los niños, y estos niños podrían creer que sus padres no los quieren lo suficiente como para cumplir una promesa. Esto puede ser muy dañino para el amor propio, o autoestima del niño. Por lo general, es mejor que los padres no hagan promesas a sus hijos, las cuales no podrán cumplir.

**\*No permita que sus hijos se critiquen a sí mismos.** Criticarse uno mismo después de haber tomado un examen no es malo. Sin embargo decir que uno es estúpido por una mala calificación no está bien. Los padres deben tener cuidado de no ignorar cuando sus hijos se critican demasiado. Cuando los padres notan que sus hijos se critican a sí mismos, deberían corregirlos. Los padres pueden lograr esto indicando que no es que el niño sea inepto, sino que el problema es el resultado de algo que el niño hizo o dejó de hacer. Si los padres no intervienen cuando sus hijos se critican demasiado, los niños pueden sentir que sus padres están de acuerdo con ellos.

**\*Pase tiempo con sus hijos.** Los padres deberían dedicar un "tiempo especial" cada día para sus hijos. También deberían dedicarle tiempo a cada niño por separado. El tiempo que padres e hijos pasan juntos, podría ser utilizado en alguna actividad que el niño ha escogido. Los padres deben tener cuidado de no pasar este tiempo enseñando a sus hijos. Este tiempo debe ser divertido y libre de preocupaciones para ambos. La cantidad de tiempo que le dedica a sus hijos no es lo mas importante. Podría ser tan poco como 15 minutos y aún así hacerle saber a los hijos que sus padres valoran el tiempo que pasan juntos y que ellos son importantes.

**\*Enseñe a sus hijos a hablar positivamente de sí mismos.** Hablar positivamente de uno mismo es decirse cosas positivas. Hablar positivamente es una herramienta que los niños deben poseer. Entre más se repitan a ellos mismos lo bueno que existe en ellos, hay más posibilidad de que los niños lo crean y lo incorporen con los buenos sentimientos asociados con esto. Comentarios positivos de sí mismos pueden ser, por ejemplo, "Yo soy una buena persona y un buen amigo." La mejor manera de enseñar a sus hijos a hablar positivamente de ellos es haciéndolo ellos mismos. Hablar positivamente de uno mismo no solo beneficiará a los niños sino también a los padres.

**“RAHMA ES AMAR, DIOS ES AMOR, CRISTO ES EL SEÑOR  
Y LA MISIÓN ES POR LA HUMANIDAD”**