

## ¿PODEMOS FAVORECER LA AUTOESTIMA DE NUESTRO HIJO?

BOLUFER VIGRANA, NATIVIDAD. Médico psicoterapeuta. Alicante.

### ¿Qué es?

Autoestima es el concepto que tenemos de nuestra propia valía. Está basada en los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que, sobre nosotros mismos, vamos recogiendo a lo largo de toda nuestra vida.

### ¿Por qué es importante?

Cuando nos sentimos bien con nosotros mismos somos más capaces de afrontar las distintas situaciones que a lo largo de la vida se nos van planteando.

### ¿Cómo se adquiere?

El concepto del YO y de la autoestima se desarrollan gradualmente. Empieza en la infancia y sigue formándose a lo largo de toda nuestra vida; pero tanto la infancia como la adolescencia son dos periodos críticos para la consecución de la misma. En la infancia, el niño depende casi exclusivamente de los cuidados *nutricios* de las personas de su entorno, y su YO, débil, no puede defenderse de un ambiente hostil. El bebé no tiene un concepto de sí como unidad: sencillamente "experimenta". El lactante experimenta una sensación de bienestar cuando recibe caricias, está calentito, se le alimenta, se le sonríe,... es decir, cuando le satisfacen sus necesidades físicas y nota un ambiente cálido y estimulante. Conforme se desarrolla el niño, percibe cómo reaccionan los demás hacia él, y alrededor de los dos años, con el desarrollo del

lenguaje, ya tiene una sensación de autonomía, una conciencia de ser persona. *La primera idea y sensación del yo se forma en las primeras etapas de la vida y prácticamente depende de las reacciones de los demás (sus padres y cuidadores) hacia el niño. Esa primera impresión de propio yo forma la semilla del sentimiento de la propia valía.*

Una vez pasada la primera infancia, el niño amplía su experiencia del mundo fuera de su familia, se relaciona en la escuela y en los juegos con sus amigos, maestros, vecinos,... las respuestas de todos ellos se van sumando al complejo concepto del YO. El niño, que va adquiriendo la capacidad de pensar por sí mismo, puede ser capaz de frenar la crítica negativa de un compañero, pero le es más difícil descalificar los comentarios que de él hagan personas significativas: maestros, tutores, adultos cercanos... De ahí la importancia de educar en la autoestima.

En la adolescencia, el joven necesita hacerse con una *IDENTIDAD* propia, desligándose de los vínculos que hasta entonces eran los más sólidos, su familia, para lanzarse a establecer lazos con las personas de su entorno, lo cual va a suponer un cierto desequilibrio entre los valores paternos aprendidos e incorporados como suyos y los que le ofrece la sociedad a través de sus compañeros, medios de comunicación..., lo cual va a

desembocar en la crisis de la adolescencia.

**Como educar en la autoestima.**

**Niños:**

**CARIÑO:** ofréczcale un clima de afecto y cariño, demuéstreselo con el lenguaje, gestos y caricias.

**TIEMPO:** el juego le permite al niño desarrollarse y sentir que puede compartir algo con sus padres.

**PONER LÍMITES:** debe saber lo que se espera de él, lo que está bien y lo que no. Llámele la atención con cariño y con firmeza, sin demasiadas explicaciones. Reprima la conducta, no la persona.

**ENSEÑAR:** el niño aprende de sus mayores, si le enseñamos con paciencia y valorando lo que va aprendiendo, le haremos más seguro que si se lo hacemos nosotros.

**Adolescentes:**

**VINCULACIÓN:** que se sienta parte de la familia. Hágale partícipe de temas y decisiones.

**RESPECTO Y COMUNICACIÓN:** permítale que se exprese, sin censurarle. Anímele a que exprese sus ideas, y que él conozca las suyas.

**COHERENCIA:** sean buenos modelos de autoestima, y comportamiento.

**RESPONSABILIDAD:** confíele tareas, según su edad y capacidad, no le dirija minuciosamente, respete su manera de hacer.

**CENSURA:** cuando sus actos lo necesiten, sin ridiculizarle. Hágale pensar.

**ELOGIOS:** cuando su actitud, progresos y/o acción así lo requiera.

**INTERÉS:** por sus amigos y aficiones. Comparta tiempo con él.