

## **FOMENTAR LA AUTOESTIMA**

El TDAH es una verdadera amenaza a la confianza en uno mismo. Si un niño fracasa en los estudios, es socialmente inepto y se mete constantemente en problemas, es lógico que su autoestima acabe por los suelos. Lamentablemente, para la mayoría de los niños con TDAH la vida no es un camino de rosas. Pero, si en lugar de destruir su autoestima, la fomentamos, podemos hacerles la vida mucho más agradable.

Los niños no pueden verse a sí mismo, juzgan su propia valía a partir de las reacciones de quienes les rodean. Nosotros somos el espejo que refleja el modo en que se les considera y así se modula la imagen que tienen de sí mismos.

### **Amenazas a la autoestima**

Se puede minar la autoestima de un niño, no sólo con las palabras sino también con la forma en que las decimos. El tipo de entonación que utilicemos, la falta de interés, las críticas y las quejas de incompetencia son las mejores bazas para lograrlo.

- No escuchar: Para que un niño sienta que importa, lo que él dice tiene que importar. No es nada fácil, pero si no fomentamos la comunicación con los niños, dejarán de contarnos nada.
- Despreciar: Pueden parecer insensible e irritantes, pero eso no significa que las cosas no les afecten ni que no les duelan los comentarios hirientes. Es el comportamiento, no el niño, lo que nos disgusta.
- Sobreprotección, falta de confianza: Los niños tienen que sentir que se confía en ellos para alcanzar la independencia y así poder tener una autoestima elevada.
- Comparaciones: Cada niño es único, no hace falta compararle con nadie. Cuando un ser humano de cualquier edad se ve obligado a vivir a la altura de las expectativas de otra persona acaba estrellándose y perdiendo la confianza en uno mismo.
- Buscar fallos: Todos sabemos lo mucho que duele cuando hacemos las cosas lo mejor que sabemos y sólo recibimos críticas. Cuando un niño da lo máximo de sí mismo se le tiene que animar en lugar de buscar sólo los fallos.
- Comentarios hirientes: Tenemos que deshacernos de palabras como tonto, estúpido, pesado, insoportable ... Si no nos deshacemos de un lenguaje tan destructivo, acabaremos destruyendo la autoestima del niño.

- Focalizarse en el fracaso: Tienen que saborear las mieles del éxito. Los padres normalmente sólo tienen ojos para sus fracasos. Su vida se puede convertir en un verdadero infierno

### **Fomentar la confianza del niño en sí mismo**

Para que un niño se encuentre a gusto consigo mismo, debe percibir que se tiene en cuenta lo que dice, que se valoran sus facultades, que se le respeta y que confía en él. Quienes conviven con él deben fomentar su autoestima a costa de cambiar su foco de atención, del fracaso al éxito.

- Palabras que hacen milagros: Escuche atentamente lo que le cuente su hijo. Hágase eco de lo que diga, mírele a los ojos mientras conversa con él y déjele que acabe de hablar sin interrumpirle. Demuéstrele su interés y hágale saber que le importa lo que le está contando. Anímele. "Estupendo", "Así se hace", "Me gusta", "Confío en ti".
- Así se hace: Esté pendiente de lo que haga su hijo, valore su esfuerzo y échele una mano si necesita ayuda. Cuando las cosas no le salgan del todo bien, guíele, pero no le critique. "Vaya..., si lo ordenas un poquito más estará perfecto". Haga la vista gorda con lo que esté mal y fíjese en lo que está bien. Demuéstrele que está satisfecho y orgulloso de él. "Lo has conseguido", "Está bien", "Debes estar orgulloso, lo has logrado", "Está mucho mejor", "Realmente estás mejorando mucho".
- Respeto y confianza: Valorar el esfuerzo no el resultado cuando éste deja bastante que desear. Anímele a que haga todo lo que pueda. Si no se le dan responsabilidades y no se confía en él, se sentirá inadecuado, torpe, incapaz, dependiente. Trátale como te gustaría que te trataran a ti, así no meterás la pata nunca. Elija sus palabras con mucho cuidado, anímele y hágale sentirse importante.
- Saborear las mieles del éxito: No hacer una montaña de los problemas que tenga el niño con los estudios. Buscarle hobbies, intereses o actividades al aire libre para que puedan disfrutar de la vida. Cambiar el "chip" de lo que no saben hacer a lo que saben hacer. Los niños que tienen confianza en sí mismos son los que triunfan en algo. Hay que ayudarles a encontrar en qué consiste ese algo.