

## La autoestima de los padres también es importante

Extraído de CNICE: Escuela de Padres

En el artículo titulado “*La importancia de cuidar la autoestima*” ya se trataba su **concepto** y decíamos que es “la idea que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida” También nos ha gustado la siguiente definición sobre la autoestima cuando dice que es “la experiencia de moverse por la vida con un sentimiento de bienestar y satisfacción”.

También decimos en el mismo artículo que “la autoestima significa saber que eres valioso y digno de ser amado” Desde aquí nos remitimos a este artículo porque se analizan a fondo las características, cómo se construye la autoestima y factores que influyen en la misma así como la relación que existe entre la autoestima y la adolescencia.

Es hora de tratar aquí **cómo influye a autoestima de los padres en los hijos.**

Los buenos padres se preocupan por cuidar y formar correctamente la autoestima de los hijos. Esto se consigue cuando aumentan la suya: si de por sí es alta, todavía mejorarán más la de sus hijos y si todavía merece aumentarla más, tendrá un efecto más positivo.

Antes hemos hecho referencia a la importancia que tiene el bienestar y la satisfacción para la construcción de una buena autoestima. No nos referimos aquí al bienestar que siente una persona consigo mismo sino la que se genera cuando nos preocupamos por los demás y estamos pendientes del bienestar y la satisfacción de los demás. Los adultos que tienen baja autoestima tienden a pensar demasiado en por qué se sienten mal, sin embargo los que poseen autoestima alta piensan más en todo aquello que les hacen sentirse bien.

En definitiva, con la autoestima nos referimos a un estado interior de sentimientos positivos que genera una seguridad en lo que se hace, se piensa y por tanto asegura el bienestar. Los padres deben buscar aumentar la satisfacción en su labor como padres y en la vida de familia en general para así aumentar su autoestima y su buena actuación hacia los demás.

Llegamos a la conclusión de que es necesario encontrar satisfacción de la vida diaria, de la vida familiar, pero no todos los padres lo consiguen. Existen **factores que dificultan obtener satisfacción de la vida familiar**. Algunos de ellos son los siguientes:

- Hoy día es frecuente encontrar familias en las que trabaja el padre y la madre y esto supone escaso tiempo para dedicarse a solucionar los problemas que van surgiendo.
- La ausencia de sentido familiar se manifiesta por el creciente número de divorcios, problemas de alcohol, droga, aumento de malos tratos, etc.

La clave por tanto es sentirse satisfecho como padre/madre. Para ello hay algunos sentimientos básicos que hay que procurar experimentar como si fueran **claves para encontrar la satisfacción**:

- ✔ Debemos divertirnos.
- ✔ Debemos estar confiados en que los hijos están sanos y son felices.
- ✔ Hay que estar confiado de que los demás nos respetan como padres.

- ✓ Debemos estar satisfechos con el trabajo que hacemos.
- ✓ Hay que luchar contra el exceso de ansiedad.
- ✓ Debemos estar seguros de que los hijos agradecen nuestras contribuciones a sus propios logros.

La autoestima como padre depende entre otros factores de la satisfacción que se obtiene del hecho de ser padre y de la vida familiar en general. Siguiendo a REYNOLD BEAN en su libro "Cómo ser mejores padres" encontramos que **hay baja autoestima en los padres si se demuestra a menudo lo siguiente:**

- Se deprimen fácilmente (sentimientos de tristeza, energía baja, pensamientos taciturnos) cuando están en casa, incluso cuando los demás parecen sentirse bien.
- Evitan hacer cosas con toda la familia por las molestias que ello conlleva.
- Los padres no están de acuerdo en temas que conciernen a los niños, así que evita discutirlos, aunque necesite hablar de ellos con alguien.
- Están involucrados en más luchas de poder de las que desearían.
- Tienen la impresión de que sus hijos manejan su vida.
- A menudo no saben cómo manejar a los niños. No quieren que nadie adivine que no saben lo que están haciendo.
- Tienen la impresión de que todos los demás (profesores, médicos, enfermeras, padres, artículos de revistas y comedias de televisión) saben más sobre cómo educar a los niños que ellos mismos.
- Siempre sienten la necesidad de controlar a sus hijos por miedo a que se le vayan de las manos.
- Se deprimen o enfadan cuando los niños les dicen algo ofensivo, en lugar de mantener la compostura.
- Desearían un día libre pero parecen incapaces de conseguirlo. Nunca es el momento adecuado.
- Nadie en la familia parece hacer bien las cosas y ellos se ven obligados a hacer cosas que desearían que hicieran otros.
- La lista de responsabilidades como padre se hace cada vez más larga, pero carecen de motivación para cumplir con su deber. Tienen la impresión de que le están exprimiendo.

Ante las afirmaciones que se están vertiendo en este artículo es conveniente concretar que es necesario **aumentar la autoestima como padre o madre**. A continuación y siguiendo una vez más el libro antes citado de REYNOLD BEAN, se aportan algunas sugerencias que pueden ayudar al lector:

- ✓ Pasen tiempo a solas con cada uno de sus hijos siempre que puedan para que no le distraigan las necesidades de los otros miembros de la familia. Éste es el método más importante y el menos utilizado para aumentar la satisfacción en la vida familiar.
- ✓ Tengan "secretos" para cada miembro de la familia (incluido usted mismo) para que los "tesoros" privados de cada uno estén a salvo de la curiosidad de los demás.
- ✓ Los padres deben pasar tiempo a solas todas las semanas, sin niños ni otras distracciones. Es imprescindible salvaguardar este tiempo sagrado.
- ✓ Permitan que la casa esté desordenada durante el día, mientras todos están cumpliendo con sus obligaciones, pero exijan que luego participen de la limpieza por la noche. Al fin y al cabo, la casa es de todos.
- ✓ Tengan siempre algo disponible para comer que guste a la familia porque la comida es un factor importante de seguridad, aunque esta medida no soluciona por sí sola los desórdenes nutritivos o la obesidad, que se basan en factores emocionales, no en la disponibilidad de la comida.
- ✓ Aprendan a planificar para no desaprovechar las oportunidades satisfactorias por la aparición de acontecimientos imprevistos. Una buena planificación es imprescindible en las familias con poco tiempo libre.
- ✓ Establezcan tradiciones familiares cada semana, mes o año. Esto es especialmente importante si los parientes viven a una cierta distancia o si los hijos viven fuera de casa. Acepten el hecho de que a la gente no le gusta que le impongan tradiciones, pero sí los recuerdos agradables que conllevan.
- ✓ Si les gusta la música, tengan un casete portátil o un compact-disc con auriculares para poder escuchar la música sin molestar a nadie.
- ✓ Cultiven sus amistades. A largo plazo, no se puede depender de la familia para satisfacer todas las necesidades sociales. Ello otorga expectativas poco realistas a los demás miembros de la familia.
- ✓ Valoren cada día en una escala que se invente. Esto les obligará a evaluar la calidad de cada día y a encontrar maneras de mejorar. También le proporcionará un sentimiento de satisfacción cuando el día ha ido maravillosamente. Muestre su invento al resto de la familia.
- ✓ Dividan sus metas en etapas, para avanzar todos los días en la dirección adecuada. No pospongan las cosas hasta que pueda conseguirlo todo de una sola vez. Si no, lo más probable es que nunca alcance sus metas y se enfade y deprima.
- ✓ Escojan un día cada dos semanas y propóngase no gritar durante todo el día. A menos que les divierta gritar, la mayor parte de las personas se sienten estúpidas e impotentes después de hacerlo. Un día sin sentirse estúpido puede hacer maravillas por la autoestima. Si no tienen la costumbre de gritar, elijan prescindir de alguna otra cosa que les haga sentirse estúpidos e impotentes.
- ✓ Desarrollen su propia lista de cosas que puede hacer para aumentar su autoestima. Sin embargo, no incluyan cosas que desean cambiar porque pocas personas pueden cambiar un comportamiento neurótico y disfuncional por ponerlo simplemente en una lista. Sólo conseguirán frustrarse intentando cambiar cosas que no están en sus manos.
- ✓ Aprendan a decir "no". Muchos padres no saben, sobre todo si los niños exigen continuamente. Pero no siempre se les puede dar lo que quieren.