

# Claves para que se sienta feliz y seguro

# Estimula su autoestima

RAQUEL BURGOS

Lograr que tu hijo camine con paso firme por la vida. Es el gran objetivo de cualquier padre. Pero, ¿dónde está la clave para conseguirlo? La fórmula secreta consiste en aportarle confianza y seguridad en sí mismo y grandes dosis de cariño.



**E**s el motor de su vida. El que le hará avanzar y le dará fuerza para vencer miedos y superar retos. La autoestima, la imagen que tu hijo tenga de sí mismo, es la base en la que se desarrollan todos los aspectos de su personalidad. Y de ahí su importancia. Para conseguir que tu pequeño se sienta valioso y progrese día a día, necesita tener un buen concepto de su persona; por el contrario, se verá como un "desastre", incapaz de dar los pasos precisos que le conviertan en un adulto pleno, feliz y equilibrado. Y es que como explica M.<sup>a</sup> Luisa Ferrerós, neuropsicóloga infantil y autora de *Abrázame, mamá. El desarrollo de la autoestima infantil y juvenil*. La clave para una infancia feliz, "el concepto que el niño tiene de sí mismo influye en el desarrollo de su propia vida y en las decisiones cotidianas que la conforman como son la elección de amigos, los estudios que realizará, sus relaciones laborales, o incluso, con quién va a compartir su vida".

FIRO FOTO

## Vuestra actitud es clave

Tu hijo nace sin tener un concepto de sí mismo. Es la interacción con los demás, en especial con sus padres, la que le irá proporcionando la idea de cómo es. Por tanto, vuestra reacción frente a sus pequeños logros y fracasos resulta fundamental. Si vosotros demostráis que le amáis, que confiáis en él, se sentirá importante y con fuerza para enfrentarse a nuevos retos. Pero, ojo, no se trata de que le alabéis continuamente, diciéndole "qué listo eres", si no de reconocerle sus esfuerzos, felicitarle cuando triunfe y animarle cuando fracase. Y siempre con objetividad, dejando a un lado los dramas y las alabanzas desmesuradas. Se trata de llevar a cabo "la metáfora de cómo enseñarle a montar en bici" a todos los campos de su vida. M.<sup>a</sup> Luisa Ferrerós lo explica: "Cuando comienza a montar en bicicleta, primero le pones unas rueditas y vas agarrando todo el tiempo del sillín; luego, le quitas una ruedita, y le sueltas de vez en cuando, y un día le sueltas del todo, y el niño avanza varios metros sin caerse. Entonces, se da la vuelta, y te mira con satisfacción. ¡Lo he hecho solo!, piensa y se siente feliz". Ésa debe ser tu actitud: acompañarle, transmitirle que estás ahí, a su lado, para ayudarle en lo que necesite, pero dándole confianza para que se atreva a hacer las cosas solo.

## Edades críticas

¿Cuándo comienza a formarse la autoestima? Mucho antes de lo que crees. Ya desde antes de que tu pequeño llegara al mundo, se fue creando un poso sobre el que asentar la visión que tiene sobre sí mismo. "El hecho de que el embarazo sea deseado, de que se viva con ilusión, influye en el niño, ya que será recibido como alguien querido e importante para sus padres, algo que le aportará seguridad desde muy temprano", aclara M.<sup>a</sup> Luisa Ferrerós. Después, se trata de una conquista constante, granito a granito, durante toda la vida pero en el que existen dos momentos

## ¿Cómo se valora tu hijo?

AUTOESTIMA ALTA	AUTOESTIMA BAJA
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se sienten valiosos por sus logros</li> <li>● Asumen su responsabilidad</li> <li>● Se muestran independientes y autónomos</li> <li>● Afrontan nuevas metas y retos con ilusión</li> <li>● Encajan los fracasos y aprenden de ellos</li> <li>● Tienen un buen nivel de tolerancia a la frustración</li> <li>● Son naturales y espontáneos y suelen decir lo que piensan</li> <li>● Aceptan sus limitaciones</li> <li>● No se comparan con nadie, sólo establecen retos consigo mismos</li> <li>● Saben hacer amigos e influir favorablemente en otros</li> <li>● No son quejicas ni pierden el tiempo en lamentos</li> <li>● Pasan a la acción con coraje</li> <li>● Se gratifican y felicitan a sí mismos por los logros obtenidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Se infravaloran y no atribuyen sus logros a su esfuerzo y capacidad</li> <li>⊗ Culpan a otros de sus propios errores</li> <li>⊗ Evitan situaciones de riesgo que les produzcan ansiedad</li> <li>⊗ No se arriesgan por miedo al fracaso y a las críticas de los demás</li> <li>⊗ Se ponen a la defensiva y se frustran por cualquier cosa</li> <li>⊗ Se encierran en sí mismos y tienen dificultad para expresar lo que piensan y sienten</li> <li>⊗ Se comparan desfavorablemente con los demás</li> <li>⊗ Se sienten impotentes e incapaces</li> <li>⊗ Siempre encuentran "razones" para no pasar a la acción y pierden el tiempo y las energías inútilmente</li> <li>⊗ Rara vez se gratifican y felicitan por algo</li> </ul>

FUENTE: LA FUERZA DEL AMOR. BERNABÉ TIERNO. ED. TEMAS DE HOY

claves. El primero, alrededor de los tres años. A esa edad, los niños dejan de ser bebés para empezar a lograr más autonomía. "Es —como señala esta psicóloga— el momento de dejarles que un día se pongan la camiseta del revés y salgan así a la calle, o de que se olviden la mochila en casa, es decir, de evitar protegerles tanto que ahogamos su crecimiento." Así, conseguirás que tu pequeño aprenda a hacer las tareas por sí mismo, y en el camino sepa que es preciso equivocarse para superarse. Sólo así será capaz de llegar a la segunda etapa crítica con ciertas garantías. Alrededor de los 8 años, el niño es capaz de hacer autorreflexión, de compararse con los demás. Y si él no ha conseguido todos los logros esperados para esta edad, comenzará a darse cuenta de que su compañero es más listo, de que su amigo dibuja mejor o de que su hermano menor ya le supera en dar volteretas. Y el problema es que todo ello le hará sufrir. "Antes de esta edad, aunque su autoestima fuera baja, no le suponía dolor. Pero a partir de los 8-9 años, lo empiezan a pasar mal, y además no saben explicar por qué", explica M.<sup>a</sup> Luisa Ferrerós.

## 10 pasos hacia el niño feliz

Convertirse en una persona segura, autónoma y valiosa requiere de tu apoyo. Tú sabrás guiarle e incidir en aquello que le hará fuerte.

**1. Ayúdale a conocerse.** Aprender cuáles son sus virtudes y sus defectos resulta fundamental para ser consciente de hacia dónde tiene que dirigir sus esfuerzos y su camino en la vida. Pero ten en cuenta que llegar a "conocerse" no es fácil, y que tu ayuda es esencial. Enséñale a aceptarse tal como es, transmitiéndole que todos somos "únicos e irrepetibles", y que nuestro valor como persona reside en este principio. También debes mostrarle que los rasgos de la personalidad de cada uno siempre tienen dos caras: así, la timidez también significa prudencia, y la tozudez, perseverancia. Y por supuesto, se objetiva con él, y ayúdale a encontrar sus puntos fuertes para que aprenda a compensarlos con los débiles —"No eres bueno jugando al fútbol, pero haces unos dibujos muy bonitos".

**2. Huye de las etiquetas.** "Eres lento"... "Mira que eres patoso"... No te equivoques, por mucho que reproches a tu pequeño, no conseguirás que cambie; más bien, todo lo contrario. Si una y otra

vez, le repites que crees que es lento, terminará creyéndoselo y reaccionando en consecuencia. Pensará si mi madre cree que soy lento, es que soy así, no tengo solución, no puedo cambiarlo. Recuerda que él configura su imagen a través de lo que los demás piensan y digáis de él. En cambio, si como recomienda M.<sup>a</sup> Luisa Ferrerós, “le quitas importancia cuando falle, le animas y demuestras que, a pesar de sus errores, confías en él, tendrá ganas de intentarlo”. Por tanto, dale la vuelta a tu actitud. En vez de criticarle cuando falle, felicítale cuando realice una tarea correctamente... y verás cómo cambia su cara y su comportamiento. “Muy bien, cariño, hoy te has puesto el pijama rápido; estoy muy contenta, y además, así nos da tiempo a leer un cuento antes de irte a la cama”.

Por la misma razón, evita los gritos y las críticas delante de los hermanos o los amigos. Tampoco le harán reaccionar como tú desearías. Más bien, los vivirá como una humillación absoluta de la que

le costará recuperarse, y lo único que sentirá y de manera muy intensa es rabia hacia quién les ha reprobado en público. “La rabia es mala consejera y no consigue motivar al niño a comportarse bien, sino que, por el contrario, clama venganza”, advierte la autora de *Abrázame, mamá*.

### 3. Valora su esfuerzo, no los resultados.

Ten en cuenta que lo importante es intentar las cosas, ponerle empeño y ganas. Si el balance final es satisfactorio o no, es secundario. Así, deberás alabar si ha conseguido vestirse solo, y no fijarte si se ha puesto el jersey del revés. Si después de su esfuerzo, lo único que le dices “eres un desastre, te has puesto mal el jersey”, en vez de “estoy orgullosa de ti porque te has vestido sin ayuda”, conseguirás que se sienta abatido. Tu actitud debe centrarse en animarle, en abonar el camino para que la siguiente vez que quiera intentar esa misma tarea, se vea con ganas y, sobre todo, se sepa capaz.

### 4. Ponle límites y metas.

“El niño malcriado suele ser muy inseguro, porque no sabe dónde están los límites”, advierte M.<sup>a</sup> Luisa Ferrerós. Conceder a tu hijo todo lo que pide, y dejarle hacer lo que quiera, no le hará más feliz. Quizás consigas una sonrisa inmediata cuando salga de una tienda con la chuche que te pedía o frenes una rabieta, si cedés a sus peticiones, pero a la larga, lograr todo lo que pide, le pasará factura a su autoestima. Ten en cuenta que cuando se enfrente al mundo real, no podrá conseguir las cosas “porque sí”, y entonces se sentirá enormemente frustrado porque su

compañero no le invite a ese cumpleaños que quería ir, el entrenador de su equipo le deje sentado en el banquillo, o un niño del parque no quiera jugar con él. Por esta razón, enseñarle a tener paciencia, a aplazar sus deseos, y a lograr las cosas mediante el

## ¿Tímido igual a inseguro?

Por supuesto que no. Es más, según M.<sup>a</sup> Luisa Ferrerós, “el niño tímido suele ser muy seguro, y lo que ocurre es que su actitud, más prudente y cautelosa, suele confundirse con falta de autoestima”. El hecho de que no se meta en líos, de que en un primer momento le cueste más lanzarse, no quiere decir que no esté seguro de lo que hace. Simplemente es su forma de ser. “Por el contrario, los que van de ‘sobrados’ por la vida, suelen tener una baja autoestima. El sentimiento de la propia valoración es algo profundo y sincero que nada tiene que ver con la fanfarronería”, advierte esta psicóloga. Así, los niños que van avasallando, que intentan hacer las cosas por la fuerza con los demás, actúan de esta manera porque, en el fondo, no están seguros de si alguien les quiere o de si tienen algo para que les quieran, y entonces necesitan imponerse a base de impresionar a los demás.

esfuerzo personal, es la mejor manera de convertirle en una persona fuerte y luchadora. Cuando te pida algo, pregúntale qué va a hacer para conseguirlo y ofrécele las herramientas para que pueda lograrlo. Como asegura esta psicóloga, “tan importante es aprender a hacerlo como la meta en sí misma, ya que la satisfacción personal se consigue a través del esfuerzo”.

5. **Plantéale nuevos retos.** Teniendo en cuenta su edad y su nivel de madurez, deberás ir pidiéndole que realice ciertas tareas. Sobreprotegerle y hacerle siempre tú todo –porque tú le vistes más rápido, porque si le dejas poner la mesa, quizás rompa un vaso...– no le ayudará en sus conquistas del mundo adulto. Para aprender a ser autónomo, necesita de tu colaboración. Sé paciente y comprensiva, y ten en cuenta que está aprendiendo, y que los errores son parte indispensable del proceso. Por tanto, cuando

se equivoque, en vez de criticarle –“Ya te has manchado, anda déjame que te dé yo el puré”–, animale, –“Tranquilo, es normal que se te caiga un poco; la próxima vez, seguro que lo harás mejor”.

“Si confías en él, se sentirá con fuerzas para afrontar retos”

FOTO

