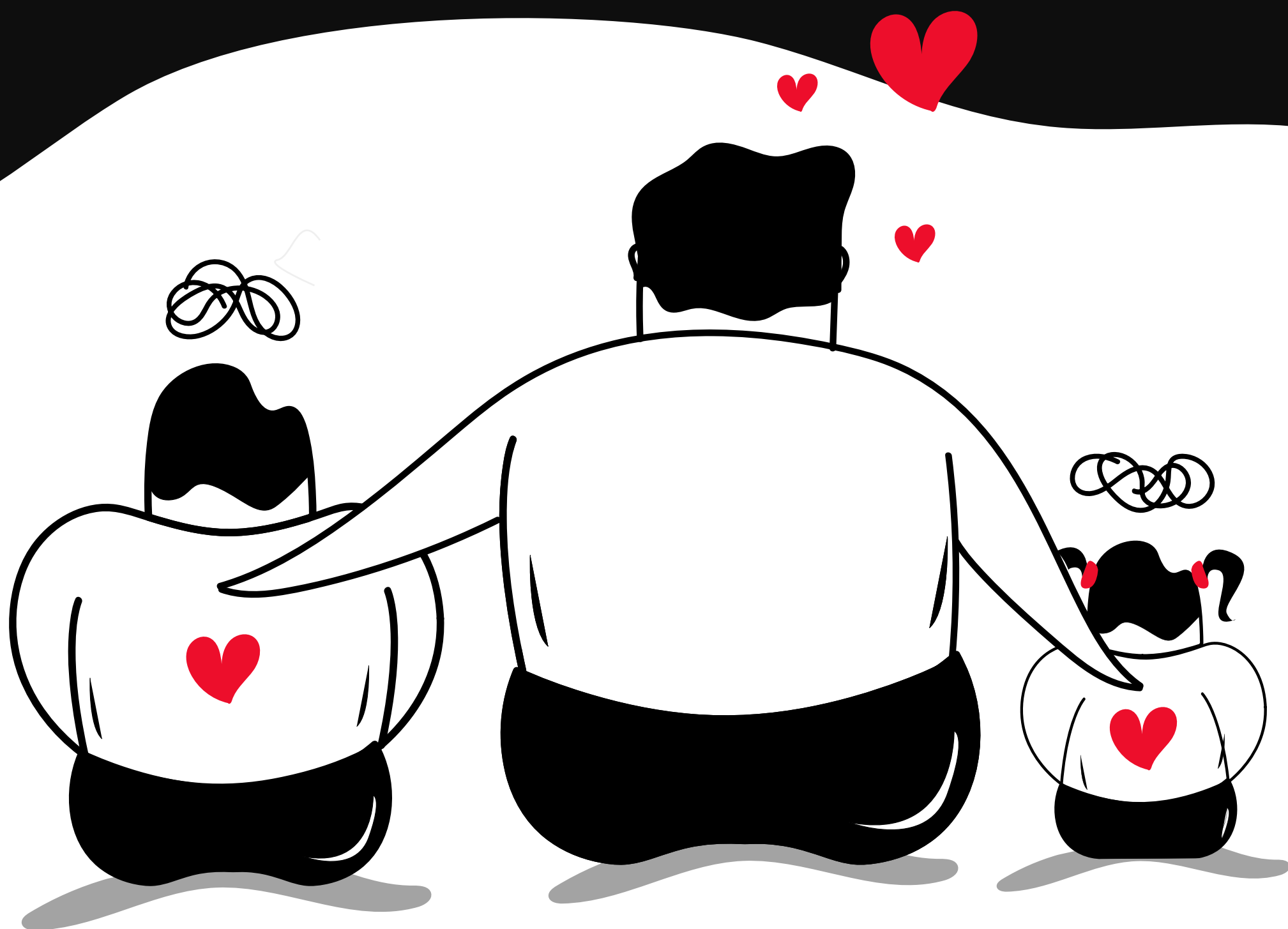


¿CÓMO  
AUMENTAR  
LA AUTOESTIMA  
DE NUESTROS HIJOS?

*Efren  
Martinez*



# ¿CÓMO AUMENTAR LA AUTOESTIMA DE NUESTROS HIJOS?

Este es un tema al que no le damos la importancia que tiene y con frecuencia nos genera confusiones porque consideramos que el exceso de autoestima puede ser negativo; esto ocurre debido a que confundimos autoestima con autoconcepto y por supuesto, eso nos lleva a meternos en graves problemas; si crees que eres invulnerable, si crees que eres el mejor, si crees que las reglas no se aplican a tu caso especial, si crees que eres un ser privilegiado en el mundo, te vuelves alguien muy peligroso en términos interpersonales. Y es que ahí, no estamos hablando de autoestima, estamos hablando del autoconcepto o de lo que en algunos textos denominan una autoestima insana. Lo que vamos a hacer es recorrer brevemente algunas evidencias científicas en torno a la importancia del tema, para después llegar a aquellas ideas concretas que podemos practicar como padres de familia y que nos ayudan a fortalecer la sana autoestima de los hijos; igualmente lo que nos es prohibido como padres de familia, debido a que golpea directamente el corazón o la base del desarrollo de la autoestima de nuestros hijos. Pocas veces dimensionamos el efecto que puede tener este asunto en problemas como los que hoy en día llenan de preocupación a los colegios y a los padres. Los jóvenes con baja autoestima:

- ✓ Son más fácilmente víctimas de cyberbullying.
- ✓ Son más proclives a ser afectados directamente por el bullying presencial
- ✓ Combinado con rasgos narcisistas, son la mezcla perfecta para los victimarios o aquellos que generan el bullying hacia sus compañeros.
- ✓ Tienen más dificultades con la imagen corporal y pueden presentar problemas de anorexia y bulimia.

- ✓ Con frecuencia se ven en situaciones relacionados con el consumo de alcohol y drogas.
- ✓ Suelen ser más proclives a desarrollar fobias sociales  
Son más tímidos, con dificultades para vincularse y relacionarse con sus compañeros
- ✓ Suelen tener una impedimento más fuerte para contactarse con sus emociones
- ✓ Tienen más problemas disruptivos con sus conductas
- ✓ Reportan un mayor uso inadecuado de las redes sociales
- ✓ Sufren de más problemas de ansiedad, depresión e ideación suicida, desesperanza, falta de optimismo y estrés.
- ✓ Reportan más conductas de riesgo a nivel sexual, un mayor número de parejas e incluso no usan métodos anticonceptivos.

En contraste, el desarrollo de una sana autoestima también va a funcionar como un factor que protege a los hijos de diferentes riesgos. Así, los jóvenes con alta y sana autoestima:

- ✓ Se sienten más conectados con su identidad
- ✓ Saben más para dónde van en sus vidas.
- ✓ Tienen mayor participación en grupos deportivos, de asociacionismo y religiosos.
- ✓ Suelen ser más asertivos, más amables y más amigables.
- ✓ Se vinculan menos con actividades delincuenciales
- ✓ Son menos violentos con otros

- ✓ Y están más protegidos de los daños del perfeccionismo.

Lo primero que hay que dejar claro es que la autoestima hay que pensarla en dos componentes o en dos vías; por un lado, la autoestima surge de lo que sé sobre mí, es lo que llamamos auto-concepto; pero saber algo no implica sentirlo, yo puedo saber que soy bueno desempeñando una tarea porque tengo pruebas objetivas, sin embargo, creo que todos los demás que están ahí sentados lo hacen mejor que yo; yo puedo saber que es bueno actuar de esta manera pero en realidad no me lo creo, el autoconcepto es un componente, es decir, tenemos por un lado aquello que sé sobre mí, un auto-concepto positivo o negativo y por otro lado lo que experimento conmigo, es decir, “sé que valgo y siento que valgo”: cabeza y corazón. Una cosa es lo que veo de mí y otra lo que realmente creo y experimento; van en una doble relación, es decir, la autoestima es un yo que sabe y experimenta lo valioso, un yo que se percibe como alguien que se conecta con personas valiosas, que tiene en su vida personas valiosas, que desarrolla acciones que lo hacen sentir valioso y que se mueve en contextos con experiencia de valor. Me explico: si yo tengo vínculos valiosos, si en mi vida yo ejecuto acciones valiosas, si yo estoy en contextos que le agregan valor a mi vida, experimento que esta vida que poseo, esta vida que habito, vale la pena, es valiosa. Sin embargo, no nos podemos quedar solo con estos componentes de la autoestima. Es muy importante comprender que para la autoestima también es necesario saber que no estamos solos; la autoestima implica una relación con el mundo. ¿Eso qué quiere decir? que yo puedo saber que soy muy bueno en “abc” pero ¿eso sirve para algo? Yo puedo saber que soy muy hábil para “abc” pero ¿eso tiene un impacto positivo en el mundo? es decir, el otro componente fundamental de la autoestima es cómo mis acciones repercuten positivamente en los demás, dónde pueden ejercerse. Soy bueno para algo y eso impacta positivamente a otros. Imagínense ustedes que estuvieran solos en el planeta, que no existiera nadie en el mundo; pues no sabríamos que existimos, es decir, sabemos qué existimos porque hay otro, la mirada del otro nos dice si existimos, si el otro no existe, si no hay nadie más, si no solamente estoy yo, no podría saber que existo.

Si te levantas una mañana en tu casa y nadie te saluda, seguramente a los dos o tres minutos tú dirás “ya, ya tan chistosos que buena broma” pero ¿y si nadie te responde?, seguramente a los 20 minutos o a la media hora, te vas a ir furioso de tu casa, pero si sales a la calle y los carros no se detienen cuando tú vas pasando y la gente sigue de largo como si tú no existieras, pues muy probablemente después de un buen rato vas a empezar a gritar o a llamar a la atención, y a pesar de todos tus esfuerzos la gente no te ve, pues seguramente en algún momento dirás: “bueno debe ser que me morí y no me di cuenta”. Es decir, la mirada del otro es la que te da un lugar y si la mirada del otro implica un impacto positivo, ese “YO” que he venido formando adquiere fundamento positivo; yo puedo creer que soy muy amable, pero realmente adquiere fundamento, cuando se me nota en los otros; yo puedo decir que soy una persona gentil, pero adquiere fundamento positivo cuando se me nota la gentileza hacia otros; yo puedo decir que soy un excelente maestro pero tendríamos que preguntarle a los alumnos. En últimas puedes decir lo que sea y ser como esas personas que se consideran lo mejor del planeta, y en realidad no hacen nada por los demás, no tienen un impacto positivo en los demás, no tienen fundamento y por ello, aunque hablen bien todo el día de sí mismos, lo hacen desde el narcisismo.

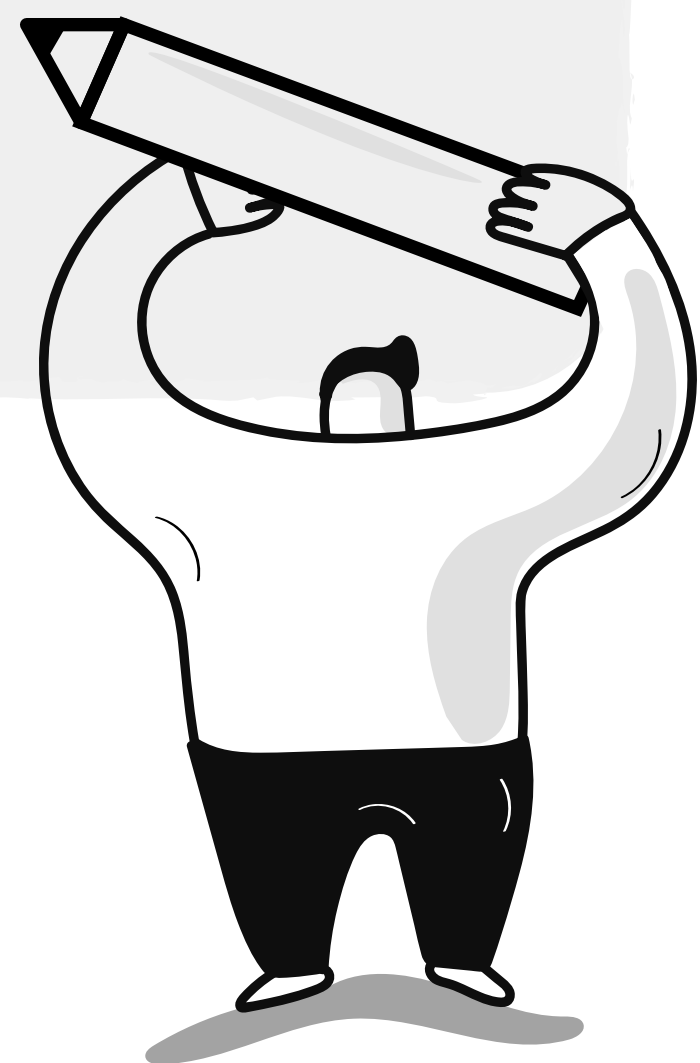
No sé si conocen la historia de Narciso, yo tengo una variación personal que consiste en que Narciso salía en la mañana de su casa de campo hacia un lago que había enfrente. Allí se agachó a tomar un poco de agua y al ver en el reflejo que había un ser humano más bonito que él, no lo soportó y se suicidó. También existe otra versión y es que Narciso salió al lago a tomar agua, se acercó y cuando vio que había alguien muy bello en el reflejo, se sintió profundamente enamorado, se acercó a darse un beso y se ahogó. En últimas, cuando vives solo mirándote el ombligo, te pasa algo que suena horrible pero lo voy a decir, te da mastitis espiritual, pues si tienes mucho para dar y no lo entregas, te pones duro y te empieza a doler la vida. Entonces, una sana autoestima implica un Yo que se sabe y experimenta como valioso, pero al mismo tiempo puede adquirir fundamento de esa experiencia a partir del impacto que tiene en el mundo y en los otros. Ahí empezamos a hablar de autoestima sana.



Empecemos a reconocer y ser conscientes de las cosas en las que nuestros hijos son buenos y el impacto positivo de esto en el mundo. Completa la siguiente tabla y escribe al menos cinco ejemplos.

¿PARA QUÉ ES BUENO?

¿CUÁL ES EL IMPACTO POSITIVO DE ESTO EN EL MUNDO?



## ¿Cómo podemos reconocer los problemas de autoestima?

Hay muchos indicadores y quiero compartirles algunos que nos pueden señalar que un trabajo acerca de este tema podría repercutir positivamente. Estos indicadores los vemos en:

- ① A veces en la relación con el cuerpo que se tensiona, fruto de una voz que tortura con un diálogo negativo sobre sí mismo, restándose valor o devaluándose. En la baja autoestima las personas se dan duro, se maltratan a sí mismas.
- ① En el malestar o rechazo de los cumplidos que se les hacen. Cuando les dices sus cosas buenas, en lugar de alegrarse se retuercen internamente como intentando que eso no pueda entrar. Si tú eres el profesor o una figura valor para estas personas, suelen decir: “tú me lo dices porque me amas pero eso no es así”, “lo dices porque estás entrenado para eso pero, yo no tengo esas cualidades”.
- ① En la sobrevaloración sin fundamento, en donde hablan y hablan y hablan de lo buenos y maravillosos, eficaces, eficientes y capaces que son, pero realmente no hay pruebas de ello.
- ① En el sobreesfuerzo por ser perfecto, llenándose de cirugías por todas partes, en la angustia ante la nota y la evaluación, tratando de no equivocarse organizando toda su vida para no cometer errores, llenándose de listados de dependientes desglosados en 1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, para no fallar. Tal vez tratarán de tener todo como la tacita de plata brillante. Sin la posibilidad de manejar la imperfección aspiran a la perfección, sin entender que son perfectibles y no perfectos.

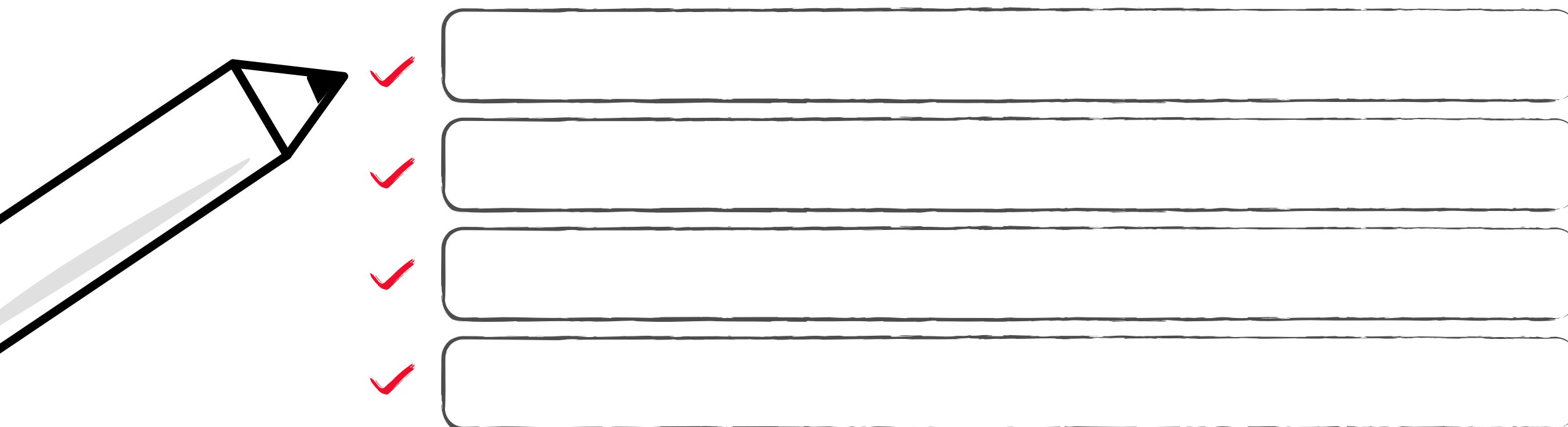
En la constante búsqueda de aprobación de los demás, tratando de agradarle a todo el mundo, mirándolos y pidiéndoles ser queridos. Preguntando todo el tiempo: ¿me ha quedado bien? ¿te gusta? ¿de verdad me veo bien? Una manera corroborativa, constante y permanente de sentirse querido.

- ⑦ En la compra de los amigos, gastándoles todo y no dejando que ellos aporten. Comprando gente, huyendo ante cualquier forma de conflicto, tratando de no poner límites que impliquen el rechazo interpersonal, dando incluso su propio cuerpo con tal de ser aprobados o tener el amor del otro.
- ⑦ En la evitación constante de contextos de evaluación, tratando de llegar siempre de primero para no tener que soportar la mirada de los demás cuando llegas tarde, tratando de no despedirte y fugarte de las fiestas familiares sin tener que pasar puesto por puesto despidiéndose de la familia. Diciéndole a sus compañeros: “yo hago el trabajo pero tú expones”. No quieren que los demás les vean, evalúen o pregunten.
- ⑦ En el ser dominados por un juez interno implacable, un juez que se asoma inmediatamente después de decir algo y con una crítica tajante dice: “Que pregunta tan bobo, como se te ocurrió decir esto, ahora qué van a pensar de ti”, una voz que no se calla con sus críticas.

Pues bien, no es fácil tener baja autoestima, especialmente porque no se habla de eso, es decir, muy pocas personas tienen la valentía de reconocer su baja autoestima o de reconocer que en algún área de la vida les falta una estima propia. Generalmente cuando tienes problemas de autoestima no sueles contarle a la gente, tratas de ocultar la vulnerabilidad, porque hacerlo visible implica volverte algo así como en una presa fácil y a nadie le gusta eso.

Durante una semana, escribe en las líneas a continuación los indicadores de problemas de autoestima que identificas en tu hijo. No importa si es uno, ninguno o muchos, lo importante es que empieces a darte cuenta cuando ocurren.





## Formación de la autoestima

Para la formación de la autoestima necesitamos este proceso bidireccional que viene desde adentro y desde afuera. Desde adentro quiere decir poder procurarse un espacio propio en donde yo pueda ser, pero ¿qué quiere decir esto “de poder ser”? poder ser tiene que ver con lo siguiente (tal vez alguno de ustedes tuvo esta experiencia), en mi país durante mucho tiempo existía algo que era la educación con la mirada que consistía en que tú hacías algo que no debías o decías algo que no debías, y tu padre o madre te miraba fijamente e inmediatamente sentías un corrientazo que pasaba por toda tu columna vertebral y quedabas paralizado, así es que entonces ya sabías telepáticamente lo que tu mamá estaba juzgando sobre ti; pues bien a eso me refiero con “no poder ser”. Algunos descubren que “no pueden ser” delante de su pareja, que no se atreven a decir lo que piensan porque vendrá el movimiento de boca o la mirada descalificadora, otros descubren que “no pueden ser” delante de un jefe o de un socio, otros descubren que aunque ya tienen 50 años en presencia de su padre “no pueden ser”. Cuando su padre aparece dejan de ser la persona divertida que hace chistes. Pues bien, cuando hablamos de formar la autoestima no importa que tengamos 30, 40 o 50 años, lo importante es cómo logramos darnos un espacio propio, un espacio mío en donde yo pueda ser, ¿dónde encontrar contextos donde yo pueda expresarme tal y como soy, tal y como desee? Formarse desde adentro implica aprender a mirarse con aprecio y firmeza. Mirarse sin duda, con compasión y con cercanía, porque parte de este

tema es ¿Cómo aceptar que podemos equivocarnos?. Conectarnos con nuestro cuerpo y conectarnos con lo que queremos, conectarnos con lo que hay y conectarnos con hacia dónde vamos. Sin embargo, esa conexión desde adentro, requiere también del afuera, es decir, los niños y los adolescentes van desarrollándose pero para conectarse desde adentro necesitan que su autoestima empiece a desarrollarse también desde afuera; los jóvenes, los niños y adolescentes necesitan un contexto y unos vínculos en los que puedan ser vistos, donde no sean ignorados, donde no sean pasados por alto, donde sean considerados, tenidos en cuenta, respetados, tratados justamente y apreciados. Un contexto y unos vínculos en donde además, puedan ver que es bueno existir, es decir, es bueno que yo exista, yo soy tu hijo, es bueno que yo exista para ti, yo soy una adolescente y es bueno que exista para otros, realmente es bueno que exista, me doy cuenta de eso en el impacto que tengo en los otros.

Así es que, pensando en este contexto externo tan importante para la formación de la autoestima, vamos a hablar de unas prohibiciones o sugerencias acerca de qué debemos evitar como padres, pues hay algunos lineamientos que sabemos que golpean la autoestima. Seguramente muchos padres fueron víctimas de estos lineamientos porque venimos de una generación que se dedicó a golpear la autoestima de los padres actuales, y a veces se nos sale de forma natural la descalificación hacia nuestros hijos, sin que sea nuestro plan. Muchos crecimos en un mundo de descalificación fuerte y ahora nos encontramos en un mundo en donde se exigen las certificaciones de calidad para todo, la pureza total y la perfección, generando un clima de sobreexigencia bastante descalificador. ¿Qué tenemos que trabajar entonces?, ¿qué tenemos que prohibirnos como padres?:

- ✓ El trato injusto hacia nuestros hijos, incluso si lo hacemos algún día porque estamos estresados, tenemos que pedir disculpas, eso no va a afectar la autoridad, a veces uno cree que si pide excusas la autoridad va a quedar en entredicho y es todo lo contrario, cuando pides disculpas por eventos reales (no por buscar aprobación ni por tratar de agradar) los niños sienten que existen realmente y que importan.

- ✓ No debemos compararlos con otros, la educación a través del reto no siempre funciona; seguramente algunos vivieron con padres que decían a los hijos: “¿y será que si puedes?” “¿y será que tú si vas a ser capaz?”, en un tono descalificador buscando retarnos a ver si reaccionábamos por rabia. Debemos evitar compararlos con otros y menos intentar retarlos.
- ✓ Debe eliminarse cualquier forma de violencia. La violencia verbal con palabras peyorativas, con palabras desobligantes; la violencia física en cualquiera de sus manifestaciones; obviamente la violencia sexual o cualquier forma de violencia debe dejarse de lado. Menospreciar sus logros, ridiculizarlos o burlarnos de ellos, (especialmente delante de otros) debe eliminarse. Los niños a veces no entienden algunos chistes adultos, a veces a nosotros nos gusta hacer bromas en familia, sin embargo, no siempre estamos seguros que nuestro hijo lo entiende, y además, no estamos seguros del impacto que tenga nuestro chiste o nuestro comentario en la relación de ellos hacia otros. No quiere decir que no hagamos bromas, los niños nos hacen bromas y nos reímos con ellos, pero hay una práctica de algunas familias en donde la burla y la descalificación constante “de la gordita”, “del parece un payaso”, del “ya bajó el mimo que no habla con nadie”, ese tipo de comentarios de ridiculización o de burla van dañado el corazón de la autoestima.
- ✓ El trato perfeccionista que les impide a los niños fallar. Imagínense ustedes que yo tengo un papá perfeccionista y tengo 12 años, estoy esperando las 7 de la noche que él llegue y por supuesto siento angustia, un hueco en el estómago desde las 6:30 p.m. Entonces empiezo a pasar mi escáner externo y a preguntarme: ¿estoy bien vestido? ¿estoy limpio?, paso mi escáner interno y me pregunto: ¿me he portado bien?, ¿he tenido malos pensamientos?, ¿he hecho las cosas?, y cuando llega mi padre, me encuentra con los ojos abiertos, muerto del susto y en ese momento deja de ser mi padre y se convierte en un auditor familiar, ¿ustedes conocen algún auditor que no encuentre algo?, pues es difícil, todos encuentran algo por mejorar, así es



que imagínense ustedes crecer con la sensación de “me faltan 20 centavos para el dólar” todo el tiempo, “haga lo que haga, ni ganándome un premio nobel seré reconocido”.

- ✓ Otra prohibición importante para hacernos es la de no tenerlos en cuenta para decisiones que sólo les atañen a ellos, es decir, no podemos darnos el lujo de tener hijos de 14 o 16 años y seguir comprándoles la ropa a nuestro gusto, no podemos darnos más el lujo de imponerle a una niña de 8 años que se vista todo el tiempo, tal cual como le gusta a la mamá. Necesitamos que los niños “puedan ser”, seguramente tendrán que aprender a comer y no vamos a estar preguntando todo el tiempo ni generando comida a la carta como si la casa fuera un restaurante, pero hay decisiones que sólo les atañen a ellos y que en la medida de lo posible tenemos que permitir que ellos sientan que “pueden ser” o que pueden participar. Los jóvenes deben sentir que su opinión es valiosa, porque realmente lo es.
- ✓ Nada más nefasto para la autoestima que tener una madre o un padre que te quite el habla, donde tú haces algo que le disgusta a papá y entonces él deja de hablarte una semana; por supuesto podemos disgustarnos con nuestros hijos, pues la rabia es una emoción natural, pero eso no quiere decir que les quitemos su condición de persona, su condición de dignidad y los ignoremos como si no existieran. Algunos seguramente vivieron esto en casa y no es fácil, pero es un golpe directo al corazón de la autoestima.
- ✓ No darnos cuenta de ellos y de su vida, es decir, hay que ir al grado, hay que ir la reunión, hay que ir al partido de fútbol que juega, hay que darles a entender que los vemos, que sabemos de su vida.
- ✓ Tenemos que prohibirnos sobrexigirles, hay edades para cada etapa, hay cosas para cada momento, hay responsabilidades que no son ni a los 8, ni a los 12, ni a los 15, tenemos que prohibirnos esta tentación de decir yo quiero que se haga fuerte

y por eso nunca lo defiendes. ¡No! a los hijos hay que defenderlos, pero siempre con fundamento, es decir, tú defiendes a un amigo con fundamento, tú defiendes a tu esposa con fundamento, tu esposa se siente protegida por ti, tu esposo se siente protegido por ti, mi hijo de 10, 15, 30, 50 años se siente protegido por mí con fundamento, no los vamos a defender por cualquier cosa, como a veces sucede que los defienden de todo, incluso del castigo por las conductas que tienen algún tipo de sanción social; defender a un hijo no quiere decir que evitemos que asuma las consecuencias de sus actos o que les evitemos que enfrenten lo que a su edad deben enfrentar, ¡eso sería peor! La sensación de sentirse protegido, de sentir que hay alguien que me defiende, es muy poderosa para la autoestima.

- ✓ Es importante no desconfiar sin fundamento, generalizar algunos errores de por vida es bastante torpe; es posible que algún día diga una mentira, pero eso no lo va a ser mentiroso de por vida. Muchos cometemos errores y eso no significa que estemos destinados a cometerlos siempre.
- ✓ Evite descalificarlos, engañarlos y subestimar que pueden comprender. Obviamente hay temas que requieren de ciertas etapas y de ciertas edades, por eso nos cuidamos de algunas autorrevelaciones, no podemos ignorar que hay temas que ellos no pueden manejar. Ocultar que se murió el abuelo, ocultar que se murió el tío, ocultar que estamos en una crisis económica, no es lo adecuado; no podemos subestimarlos ni engañarlos y mucho menos creer que ellos no entienden, la verdad es que no solo entienden, sino que muchas veces lo hacen con mayor claridad que nosotros.

Elimine este trato narcisista de elogios sin fundamento. El otro día me decía un niño de 12 años que su mamá estaba un poco loca, me lo decía en esos términos: “¿puedes creer que cada vez que yo llego de clase de arte me da 100 y 200 dólares por la pintura que yo hago? y soy pésimo, pésimo, el otro día puso una pintura en la sala de la casa y a mí me daba vergüenza invitar a



la gente a que viera una cosa tan fea, ella cree que yo no me doy cuenta, claro que a mí me sirve el dinero...". Entonces los chicos necesitan fundamento, no podemos decirles que son el mejor futbolista del universo cuando a duras penas puede tocar el balón, no podemos decirles que son el mejor artista del mundo a sabiendas de que no es verdad.

- ✓ Hay algo diplomático que también tenemos que prohibirnos y es que los felicitamos e inmediatamente sacamos el borrador y eliminamos lo dicho con una descalificación, le decimos: "oye qué alegría qué hayas sacado esa buena nota pero..." "oye qué bien que te fue en esa actividad que tenías, sin embargo...". ¡No! Eso quiere decir que, los felicitamos o hacemos críticas constructivas, pero no al mismo tiempo.
- ✓ Sobreprotegerlo y que no experimente que puede hacer las cosas afectará su autoestima notablemente. Por supuesto puede que se sienta querido y protegido a corto plazo, pero aquí en su corazón no se siente capaz, lo ideal son las dos cosas, sentir que lo quieren y sentirse capaz.

Con base en las sugerencias que acabas de leer ¿qué vas a regular en tí? ¿Cuáles son esos comportamientos que vas a evitar? ¿Qué vas a empezar a hacer?

LO QUE DEJARÉ DE HACER

Por ejemplo: no le dejaré a mi hijo de hablar si comete un error.

LO QUE EMPEZARÉ A HACER

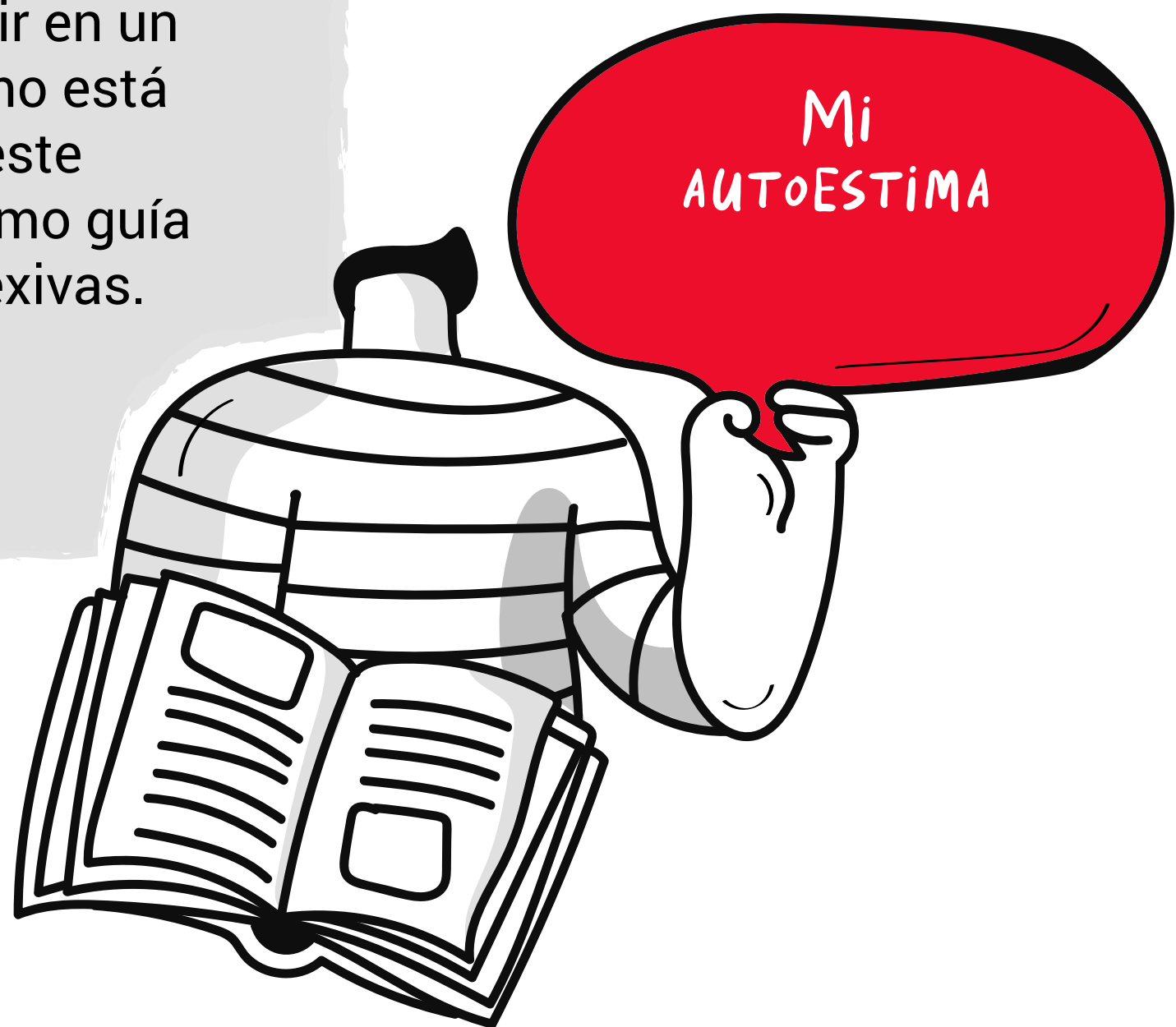
Por ejemplo: empezaré a felicitarlo sin después hacer alguna descalificación.

## Algunas preguntas reflexivas para padres:

Bien ya vimos algunas sugerencias para prohibirnos como padres en nuestros vínculos con los hijos, sin embargo, no hay nada que se contagie con más fuerza que un contexto configurado por personas que tienen sana autoestima. Los padres que tienen una sana autoestima suelen generar ambientes donde es mucho más fácil evitar todo lo que vimos y desarrollar las prácticas posteriores. Por ello, quisiera que se tomaran algunos minutos con toda la tranquilidad y honestidad, para analizar algunas preguntas reflexivas; para que cada quien mire cómo está su autoestima de adulto, ¿cómo anda en este momento de su vida? A veces como padres vale la pena preguntarnos ¿puedo dejarme ver realmente como soy? es decir, ¿realmente le permito a mis compañeros de trabajo que me vean o ese es un contexto en donde no puedo dejarme ver?, ¿realmente le permito a mi pareja que me vea tal como soy?, ¿le permito mis amigos?, ¿le permito a alguien que me vea?, ¿en mis contextos de trabajo, familia o amigos puedo ser?. Es decir, ¿realmente puedo expresarme, puedo soltarme o vivo en permanente contracción?, ¿vivo cuidándome y pensando las cosas una y otra vez a ver si las puedo o no las puedo decir?. ¿Me permito ser o está prohibido por el juicio del otro?.

¿Es justo conmigo llevar la vida como lo estoy haciendo?, es decir, ¿tengo un trato justo conmigo?, ¿esta es la vida que es justa para mí?, ¿me experimento cuidado o defendido por mi pareja, por un hijo o por la gente que me rodea? ¿le importo a alguien? A veces se nos pierde esto por el camino, se enreda, a veces en pareja, en familia o con algún socio, porque no es fácil; debemos detenernos y preguntarnos ¿cómo está moviéndose esto? ¿Me aprecian?, ¿me aprecio?, ¿me dejo querer?, ¿recibo al otro?, ¿me siento respetado?, ¿me respeto?, ¿me tengo consideración (no lástima que es distinto)?, ¿soy compasivo conmigo?, ¿me permito fallar (o saco este látigo terrible y me golpeo como diciéndome: tú no eres humano, eres un robot, no puedes volverte humano)?, ¿me quieren? ¿me dejo querer?, ¿me permito disfrutar lo que tengo?, ¿me permito sentirme bien?, ¿me permito los premios?, ¿me permito el disfrute?, ¿me permito ponerme de novio con la vida (por decirlo de alguna manera)?

Después de haber reflexionado algunos minutos acerca de las preguntas planteadas, te invitamos a escribir en un corto párrafo ¿cómo está tu autoestima en este momento? Usa como guía las preguntas reflexivas.



## ¿Cómo aumentar la autoestima de nuestros hijos?

- ① **La primera recomendación es empezar por uno mismo.** Hacerlo de forma paralela, porque en la medida que hacemos cosas con nuestros hijos, nuestra autoestima también sube, es una magia de lo interpersonal. Cuando tú ves que tienes un impacto positivo en tus hijos entonces experimentas ese componente que hablamos anteriormente; cuando tú ves que tus hijos tienen vínculos valiosos, que ejecutan acciones valiosas, experimentas ese “Yo” en donde sientes que la vida vale. Se trata entonces de un gran negocio; a medida que trabajas la autoestima con tus hijos, tu propio autoestima se fortalece.

- ① **Pídeles la opinión frente a cosas que les concierne a ellos,** pídeles la opinión sobre la ropa que quieren ponerse o sobre su preferencia en cuanto a ciertas comida; en la medida en que la edad va aumentando se debe abrir el espectro para que tus hijos tengan una mayor incidencia en cosas que les conciernen a ellos. No les vamos a preguntar a los cuatro años qué tipo de colegio quieren para la vida, por supuesto que esa es una decisión que tomamos nosotros como padres, pero cuando quieran estudiar su carrera profesional ¡no somos nosotros los que elegimos eso!
- ② **Toma como sagradas las fechas especiales que son importantes para ellos,** no importa que ellos te digan que no es tan importante, no importa que ellos te digan “normal, no pasa nada”, no importa lo que digan, los cumpleaños hay que volverlos sagrados, los grados escolares, ciertas competencias, ciertos festejos que para ellos son importantes, cuando no le damos trascendencia a situaciones que lo ameriten, a veces ellos también les restan importancia y si no tienen algo valioso que les importe, su autoestima se va para abajo.
- ③ Esta es una frase que le robé a un amigo austríaco que me ha enseñado mucho sobre este tema: **“asombrémonos con el milagro de tener un hijo que empieza a tener voluntad propia”**, no nos asustemos tanto. Ustedes los han visto cómo empiezan a tener voluntad desde el principio; algunos a los dos años dicen: no, no, no, no, doctor no, no, no, no, empiezan a soltarse para hacer las cosas, empiezan a intentar tener cierta independencia, empiezan a decir ante cualquier cosa: “obvio”, les preguntas algo y te dicen: “obvio”, y tú te sientes como un tonto, pues bueno es una maravilla, es un milagro ver cómo los niños se van volviendo libres y van expresando lo que quieren, a veces lo hacen de una forma que no nos gusta, a veces les da por pelear con nosotros y es bueno que peleen a veces con nosotros (decentemente por supuesto, no tienen que romper la puerta ni decir malas palabras), porque ¿se imaginan tener un hijo que nunca aprenda a pelear por lo suyo? ¿que nunca aprenda a pelear por lo que



quiere? Aunque la palabra pelear suena mal, pongámosla en otros términos si quiere, sin embargo, lo importante es que aprenda a defender lo que desea. ¿Quisieran ustedes un hijo que no sea capaz de ponerle límites a su pareja o a sus amigos o sus empleados, socios o jefes?, ¿un hijo que no aprenda a pelear por lo que ama? ¡no!. Yo creo que todos queremos un hijo que aprenda a defender lo propio, y qué bien que aprendan en casa porque en casa hay cierta consideración, cuando pelean fuera de casa es posible que no haya consideración. No estamos hablando de peleas “callejeras” sino de este defender lo propio, lo que nos pertenece.

- ① **Manifiesta tu interés explícito por las cosas que a ellos les interesan**, por ejemplo: ¿Te sabes el nombre de sus mejores amigos? ¿tienes idea de lo que le interesa a sus amigos? ¿sabes cuál es el programa de televisión que prefieren o la serie en internet o el youtuber de moda, o lo que está pasando en snapchat? Son cosas que ni idea como padres, porque el mundo va a otro ritmo y ellos tienen otros canales. ¿Sabes cuál es el color preferido de tu hijo?, ¿sabe qué tipo de ropa le gusta?, ¿sabes cuál es su juego preferido? Manifiesta tu interés explícito por las cosas que a ellos les interesan; deben darse cuenta de que son vistos.
- ② **Permíteles ser en tu presencia, que se puedan expresar**, que opinen. Evita que ocurra como sucedía antes, que tú decías algo y tu padre te miraba y te decía: “no te metas en conversaciones de adultos, tú que vas a saber de eso”. Permíteles que opinen, permíteles que hablen, permíteles que hagan bromas. No se trata de que el otro sea y que todo se vale, permitir que el otro sea, implica lo interpersonal, yo no voy a ser por encima de tí, pero déjalos que se expresen, que muestren lo que los caracteriza, lo propio, que no tengan miedo de sonreír en tu presencia.



- ① **Ten en cuenta sus necesidades y cuídalo**, no importa que tenga 15, 20 o 30 años. Para las necesidades no se debe hacer mérito, son diferentes las necesidades que los caprichos, para los caprichos suele ser útil que hagan mérito, que se ganen las cosas, puede que un chico quiera unos zapatos de mil dólares ¿se imaginan?, y tal vez tengan el dinero para hacerlo, pero no se trata de cuánto dinero tienes, se trata de conciencia de mérito, de conciencia de esfuerzo, de sensación de yo soy capaz de lograrlo, de trabajar o de ahorrar, de poner la mitad y que mi padre ponga la otra mitad, claro acá hablamos de caprichos, no hablamos de necesidades, otra cosa es que necesite un lugar para dormir, eso es distinto.
- ① **Detente y préstale atención sin estar leyendo, viendo tv, mirando la prensa, mirando el app de turno o la tablet, escúchalo cuando te hable**, detén lo que estás haciendo y escúchalo, pero también enséñale a esperar. Las cosas importantes no tienen siempre que cancelarse para atender lo que realmente tiene que ver con el inmediatez o el “yaismo” de los hijos. También deben esperar, pero... paremos cuando hay que parar; a veces no paramos la vida para conversar.
- ① **Habla bien de tu hijo delante de otras personas, especialmente si él está presente**, por favor no exageres, en otras palabras, que lo que digas, tenga fundamento. Para tu hijo es importante ver que el tiene un impacto poderoso en sus papás; cuando un hijo tiene la sensación o la experiencia de que es motivo de orgullo de los padres, eso va asentando en él la autoestima.
- ① **Diviértete con tu hijo, si yo importo, tengo tiempo y tengo calidad de tiempo**. Si mi padre deja tantas cosas importantes para jugar conmigo, ahí hay algo que es valioso. Ten contacto físico con tu hijo, si te cuesta por tu historia de vida, revíselo, pero el tener contacto físico es importante, tocar, acariciar, consentir, apapachar, el hacer sentir que estamos ahí, la presencia total. Ahora, ustedes saben por supuesto, que llega un momento en que no quieres ni que se te acerque a un metro

papá, seguramente si tienes 12 o 13 años y tú con esa abrazadera delante de todos los amigos, pues seguro se vuelve un tema muy complejo. Si tú ves que tu hijo está sentado en la sala con 8 amigos a los 13 años y tú te le lanzas encima para hablarle cómo bebé y lo empiezas a abrazar, ¡le estás haciendo un atentado contra su reputación social! Mira cuándo tienes contacto físico y hazlo, no lo hagas siempre, con caricias verbales cuando puedas, con caricias físicas cuando puedas. Díselo de frente, dile el impacto positivo que él genera en ti.

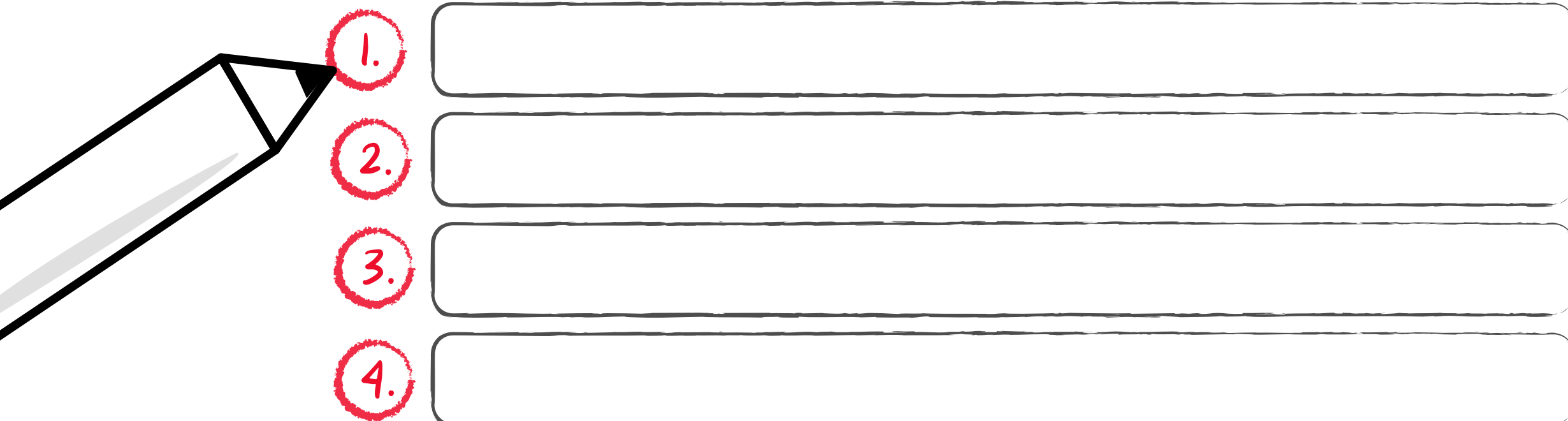
- ① **Identifica y procura crear situaciones en donde tus hijos puedan explicar algo que para ellos es importante**, que es valioso. Pídeles incluso su opinión sobre asuntos políticos, filosóficos, ecológicos; a veces descubrimos algo maravilloso y es que a diferencia de las generaciones de padres, los jóvenes de hoy en día, tienen mucha más conciencia social, conciencia ecológica, han crecido en otro momento histórico, a veces tienen mucho que decir. Tienen ideas geniales.
- ① **Apoya a tu hijo en los microemprendimientos económicos o sociales, que el vea que puede, que es capaz**, que no va a tener que depender toda la vida de sus padres, que él tiene condiciones para crear y que lo que crea lo puede poner en marcha porque es útil, porque funciona.
- ① **Edúcalo para que tenga la habilidad de responderle a la vida. Hay que ser responsables.** Llegar puntual no significa ser responsables, significa ser puntual, tener el cuarto ordenado no significa ser responsable, significa ser ordenado. Respons-habilidad, significa habilidad para dar respuesta, si mi hijo es capaz de una respuesta a las demandas que la vida le plantea, tiene la sensación de estima propia, de este “yo soy capaz”. Así es que hay pequeñas cosas, cuidar una planta, cuidar una mascota, hacer reír a la abuela...
- ① **Invítalo a soñar, a que sea capaz de verse a futuro desarrollando cosas**, construyendo, desplegando, explotando sus recursos, no

sus sueños ni se los descalifiquemos diciéndoles: “te vas a morir de hambre con eso”, no les matem sus sueños; así nos parezca que llegar a la Nasa es muy difícil, así nos parezca que ser un empresario que tenga una multinacional gigante sea un camino complejo, así nos parezca que ser un cantante sea un camino complejo. Hay que soñar, no tengamos tanto miedo de que se frustren, frustrarse también hace parte de la vida.

Por ejemplo: empezaré a ir a sus partidos de fútbol después del colegio.

Por ejemplo: hijo se acercan las elecciones presidenciales, ¿que piensas al respecto?





A pencil is shown pointing to a list of four numbered boxes. The boxes are arranged vertically and are empty, intended for writing answers.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

