

**Regálale a tu hijo... seguridad.**

Hazle fuerte, independiente y capaz de encararse a la vida en todos sus frentes: laboral, sentimental y social. Enséñale a quererse; te decimos cómo conseguirlo.

# ¡TÚ SÍ QUE VALES!

## Refuerza la **autoestima** de tu hijo

«Ignacio, ¿qué le regalamos a tu amiga Lola por su cumpleaños?» le pregunta su madre antes de ir a la fiesta. «yo creo que una foto mía le gustará mucho» responde el niño sin pensárselo dos veces. El diagnóstico está claro, a sus cuatro años, este alumno de preescolar promete una autoestima de tirar cohetes. Diego, por el contrario, se mira en el espejo del ascensor y le suplica a su padre: «por favor, cómprame cereales que adelgazan, en el colegio me llaman gordo» y no hay más que mirarle y comprobar que se encuentra dentro de los percentiles medios en pediatría. La diferencia de seguridad en sí mismo entre uno y otro es evidente. ¿Có-

mo pelear para que en unos años Diego no dude que es una persona tan capaz, tan valiosa y, por qué no, tan guapa como Ignacio? ¿Cómo pueden ayudarle sus padres? La psicopedagoga **Marta Valcárcel** lo tiene muy claro: «**Es importante motivarle y poner el acento en lo positivo, en lo bueno de su personalidad, y realizar con él actividades para las que tiene cualidades o potencian la autoestima, como montar a caballo o practicar judo.** Pero sobre todo —continúa la experta— se impone una labor de día a día, en la que se valoran sus esfuerzos cotidianos, y se demuestra que se tiene confianza en él y en sus aptitudes. Exigirle sin presio-

nar, permitirle que se equivoque para que, frente al problema, él mismo genere alternativas positivas. **Darle responsabilidades según su edad y, fundamental, estar siempre preparados para escucharle.** Lo que a nosotros nos puede parecer ridículo, probablemente para él resulte importante». Pero es muy fácil decirlo y no tanto hacerlo. Según las sugerencias de Valcárcel, estos pasos te serán muy útiles para que tu hijo se aprecie como se merece.

**1. Quiérole, quiérole, quiérole y demuéstroselo.** Si has visto la película *La vida es bella* comprobarás cómo, con su magia y sus cuentos, Guido (Roberto Benigni) consigue que su hijo Josué viva en un paraíso a pesar del horror que le rodea. Es el triunfo del amor paternal, porque **un niño necesita, por encima de todo,**

**que sus progenitores le quieran incondicionalmente. Que se lo demuestren con palabras, con gestos** —abrázale de forma habitual y expresa físicamente tu cariño—. Ten por seguro que en el jardín del gigante egoísta —¿conoces el cuento?— la primavera habría llegado si desde pequeño hubiera conocido los besos de su madre.

2

**SÉ GENEROSA CON TU TIEMPO,** quítale horas a tu sueño, a tu intimidad, pero **comparte con tus hijos el máximo de horas posible cada día sin escudarte en el famoso dicho: calidad antes que cantidad. Tanto uno como otro son igual de importantes. Él no entiende de cuenta de resultados, ni de objetivos, ni de reuniones. Tu ausencia, en el lenguaje infantil, se traduce en falta de amor y abandono.**

Corrige sus errores, muéstrale el camino **pero nunca le descalifiques como persona.**



## NECESITA QUERERSE MÁS SI...

**11 NO LE HAGAS COMENTARIOS SOBRE SU ASPECTO FÍSICO**, ni buenos ni malos. Recuerda que la tasa de anorexia en niños y adolescentes sube de manera alarmante cada año. Según Valcárcel: «Un niño que confía en sí mismo no presenta trastornos alimenticios. Lo principal es enseñarle a tener una dieta equilibrada desde pequeño».

**12. Respeta su propio espacio físico y mental.** Anímale a que convierta su cuarto en su lugar privado, llama a la puerta antes de entrar y respeta sus secretos, aunque **si siempre has estado cerca de él, su confianza en ti durará toda la vida.**

**13. Refuerza su identidad.** Explícale que cada persona es diferente, y que **ser distinto no significa ser peor.** Esto es especialmente importante si en el colegio no se siente aceptado. Ten en cuenta que, según **Merche Bravo** y **Luis Pons**, «a mayor autoestima, más seguridad en sí mismos. Tendrán un vocabulario más amplio, mayor fluidez verbal, mejor coordinación sensorio-motriz, más facilidad para leer y es-

**Pasarse en comentarios sobre su aspecto físico está prohibido**, ni para halagarle, ni para criticarle. No le conviertas en un esclavo de su imagen.

- Intenta librarse de deberes o planes que le agobian, como una excursión con niños que no conoce.
- Hace comentarios negativos sobre sí mismo: su aspecto físico, sus notas...
- Cree que los demás no le quieren: «Los niños de clase nunca me eligen para jugar en su equipo de fútbol».
- Se deja convencer fácilmente por los demás, no está seguro de su propio criterio.
- Se pone a la defensiva a menudo.
- Cree que la adquisición de cosas materiales lo soluciona todo.

cribir, calcular y razonar, y serán más sociables y cooperativos».

**14. Elógiale** cuando haga las cosas bien y siempre con tu ejemplo, **es importante que vea que tú también, su madre, te quiere y te respeta a ti misma.**

**15. No critiques a la gente delante de él.** Si lo haces, deducirá que el mundo es un lugar lleno de personas de las que hay que desconfiar. Haz tuya la frase de **San Francisco de Sales**: «Entretenerse en buscar defectos al prójimo es prueba suficiente de no ocuparse apenas de los suyos propios».

**17. Ponle reglas y mantén tu autoridad.** Para Valcárcel, «los niños necesitan límites claros, firmes y coherentes por parte del padre y la madre. **Un niño sin límites es un niño frustrado y descentrado.** Para afianzar su personalidad necesita saber qué se espera de él en cada mo-

**16 REFUÉRZALE EN LAS ACTIVIDADES** que se le dan bien, y **minimiza las tareas en las que es más torpe.** Por ejemplo, si en matemáticas suspende, hazle comentarios del tipo: «Los números no te gustan, pero en cambio me dice tu profe que pintando eres de los mejores de la clase. ¿Sabías que Picasso también era malísimo con las mates o que Einstein no aprendió a hablar hasta los cuatro años?».

**18 APÓYALE EN SUS AFICIONES.** Si le gusta bailar o la música, ayúdale a encontrar cursos sobre el tema, vete a verle actuar, **no le pongas pegats.** Eso sí, sé realista y no le trates como una **prima ballerina** si ves que no tiene suficientes cualidades. mento».

**19. Es necesario que aprenda de sus errores.** Convierte los momentos malos en retos de aprendizaje: **De un fallo siempre se puede sacar algo bueno.**

**20. Enséñale a ser responsable** de sus actos. Si ha ensuciado el suelo, enséñale a limpiarlo y que él, en su medida, arregle su desaguadero. **Los niños que no aprenden que los propios actos tienen consecuencias, se convertirán en unos frustrados continuos** de mayores, cuando se enfrenten a la realidad.

(Gabinete de Marta Valcárcel. Viriato, 58, 1º Dcha. Madrid. Tel: 91 447 06 87 y 670 69 47 43).

Libros que te ayudarán: ¡Eres genial tal como eres! (Editorial DeBolsillo, autora Elizabeth Hartley-Brewer).

# LO ÚLTIMO EN niños

**3 HAZLE VER QUE CONFÍAS EN ÉL** con pequeñas responsabilidades como regar las plantas del salón, o invitarle a que prepare un bizcocho contigo, siempre con un margen de confianza donde exista la posibilidad de equivocarse sin recriminaciones. Para Valcárcel, «así mejorará el concepto que tiene de sí mismo. La autoestima potencia la capacidad de conseguir cosas bien hechas».

**4. Escúchale con atención.** Lo afirmó en su momento la psicóloga americana **Véronique Vienne**: «Cuanto más escuches a los demás, su confianza en ti se volverá cada vez más profunda». Algo parecido ocurre con los más pequeños: el que su compañero de pupitre le haya dado un pellizco es para ti una tontería sin importancia, pero si a él se le ha hecho un mundo, no lo minimices, equivale para ti a una bronca del jefe o una seria discusión con tu marido. **Cuanto más sienta tu interés, más cerca estará de ti en la edad madura.**

## 5 ANÍMALE A QUE OPINE

sobre las cosas, dale su sitio, pero **explicándole con claridad lo que está bien y lo que está mal**. Eres su madre, no su amiga, y debes inculcarle lo que a ti te parece bien y, por supuesto, razonárselo. No quieras que sea tu clon, pero recuerda las palabras del filósofo **José Antonio Marina**: «**El proyecto no es sólo el final que se persigue, sino la constancia mantenida**» y eso es la educación. Respeta sus palabras y opiniones, que reflexione las cosas, pero deja claro cuál es tu criterio y mantenlo día día.

**6 ENSÉÑALE A ACEPTAR LAS CRÍTICAS** de los demás (los niños del colegio, sus hermanos...). Explícale que **le ayudan a mejorar**. Cuéntale la historia del patito feo y déjale claro que todos tenemos la posibilidad de convertirnos en cisne.

**7. No le impongas siempre tu gusto.** Déjale elegir entre dos pantalones en una tienda, entre *pizza* o pasta si se da el caso. **Los hijos de padres excesivamente autoritarios, crecen inseguros y dependientes.**

**8. «No le compares nunca,** ni con sus hermanos ni con sus compañeros –asegura **Marta Valcárcel**–. Ni para halagarle, ni para menospreciarle. Ninguna de las dos opciones funciona».

**9. Si tienes que reñirle** porque ha hecho algo mal, critica el acto en sí, pero no a él como persona. Deja clara la distinción. **No le humilles ni descalifiques un rasgo de su personalidad.** Pero no olvides que una de las acepciones de disciplinar es instruir, educar o adiestrar. Sigue las sugerencias de los pedagogos **Merche Bravo** y **Luis Pons**

en su libro: *La educación temprana de 3 a 7 años*: «la disciplina ha de conducir a vuestro hijos al autodomínio; la indisciplina frecuentemente es consecuencia del aburrimiento. **No se trata de destruir la voluntad o de suplirla, sino de guiarla y proporcionar ocasiones de ejercerla**». ¿Has oído hablar del aprendizaje por consecuencias naturales? Es una de las ideas que reflejan estos autores: si el niño se niega a desayunar, no le riñas, ni le exijas, quítale el plato y como al poco tiempo tendrá hambre, pedirá comida. Es entonces cuando comprenderá que ha metido la pata y aprenderá la lección. Nadie le servirá nada hasta la hora de comer.

**10. Respeta sus decisiones pero** procura reconducirle de modo diplomático si las consideras equivocadas. Si ves que va a pedir a los Reyes un juguete que le durará cinco minutos, intenta que aproveche *el momento* para conseguir algo con lo que pueda disfrutar más tiempo. **Si sus amigos no te gustan, fomentale la compañía de otros** de una manera natural, sin obligarle, pero poniéndole en bandeja el cambio de compañía.

## ¿Tiene seguridad en sí mismo?

Según Harris Clemens y Reynold Bean, autores del libro *Cómo desarrollar la autoestima en los niños* (Editorial Debate), éste es el comportamiento de un niño con seguridad en sí mismo:

- Se muestra **contento con sus pequeños éxitos**: un dibujo, sus notas...
- Es **independiente**, no necesita la aprobación ni la compañía constante de otros niños o adultos.
- Se **responsabiliza de sus tareas** sin agobiarse.
- Le gusta lo nuevo, **no le tiene miedo al cambio**.
- **Ayuda y aconseja** a los demás niños.
- **Sabe demostrar sus sentimientos**.