

¿Por qué una autoestima alta?

Es evidente que queremos lo mejor para nuestros hijos. Que sean felices, que tengan éxito, que sean competentes, que sean capaces de tener amigos y sepan aprovechar las oportunidades que se les presentan.

Ayudar a los hijos a desarrollar una fuerte autoestima es una de las tareas más importantes de la paternidad. Los jóvenes con una buena autoestima tienen más probabilidades de ser felices.

La autoestima es un escudo que protege contra los dragones de la vida: drogas, delincuencia, relaciones conflictivas...

Los padres son las primeras personas que les hacen sentir a sus hijos como inteligentes o torpes, competentes o incompetentes, queridos o indignos de cariño.

Los padres son los primeros a quienes quieren complacer. De ellos necesitan su aprobación, y esperan reconocimiento, amor y protección.

¿Qué solemos hacer?

"Como no estudies una carrera como tu hermano nunca llegarás a ninguna parte".

Cada persona, cada uno de nuestros hijos, posee unas cualidades diferentes, que debemos conocer y potenciar, sin necesidad de comparar, ni de esperar lo mismo de todos ellos.

"Vas con amigos que fuman. ¡Seguro que tú también lo haces!"

Esperar una conducta negativa significa no confiar en los hijos e infravalorarles. Es todo lo contrario de lo que debemos hacer si queremos desarrollar su capacidad para enfrentarse a situaciones de riesgo.

"Mejor que no lo hagas, porque con lo torpe que eres, no terminaremos nunca".

¿Por qué tenemos que herir al hablar? Podíamos haber dicho: Ahora no es el mejor momento para que lo hagas, pero en cuanto tengamos tiempo, te enseñaré para que lo puedas hacer la próxima vez.

"¡Ya lo has roto! ¡Mira que eres manazas!"

La evaluación de un hecho concreto no debe generalizarse. El resultado de una acción puntual no es, necesariamente, una característica de la personalidad.

¿Qué debemos tener en cuenta?

La autoestima es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse con uno mismo. Condiciona la forma de ser y actuar con la que hacemos frente a los problemas de la vida.

Una autoestima alta ayuda a superar las dificultades personales, influye en el aprendizaje, fomenta la responsabilidad, apoya la creatividad, determina la autonomía personal, posibilita una relación social saludable, y permite una proyección de futuro.

La autoestima se va definiendo como resultado de la historia de cada persona. Es el fruto de una larga y permanente secuencia de acciones y sentimientos que nos van configurando en el transcurso de nuestros días.

Se adquiere fundamentalmente:

-Por la observación propia de uno mismo; por las sucesivas autoevaluaciones que nos hacemos referidas a la consecución de los objetivos que nos planteamos.

-Por la asimilación e interiorización de la imagen y opinión que los demás tienen y proyectan de nosotros, especialmente de las personas relevantes: padres, maestros, amigos...

¿Qué podemos hacer?

Los padres somos el espejo donde los hijos se miran y el modelo social de referencia que tienen más próximo. Mantener nuestra autoestima alta contribuye a desarrollar la suya.

Los hijos aprenden de las sonrisas, de las caricias, de las demostraciones de afecto, de las respuestas... Huyamos de las generalizaciones, el trato silencioso y las amenazas.

Mirar a nuestros hijos y verlos como son, con sus capacidades y conductas, sin forjar expectativas que puedan resultar frustrantes.

Admitir los sentimientos negativos: celos, cólera, temor, frustración... Nuestros hijos no son "malos" por tenerlos. Su reconocimiento contribuye al crecimiento personal.

Reconocer los esfuerzos. Valorar los avances. Practicar el elogio sin que resulte excesivo.

Corregir a los hijos cuidando nuestro lenguaje evitando herir sus sentimientos. En lugar de: "Qué desastre eres. Vives como un cerdo" Expresar sentimientos, razones de cambio y pautas de actuación. "Hay ropa y libros por toda la habitación (descripción de conducta). Cuando está ordenada tienes más sitio para jugar y recibir a tus amigos (razón para el cambio). Ahora es posible que no te apetezca (reconocimiento de sentimientos) Pero más tarde pones la ropa en el armario, los libros en tu mesa y los CDs en el estante" (posible pauta a seguir).

Notas para
la prevención
de las drogodependencias

PARA LOS PADRES

La autoestima de los hijos

DEBES SABER

Dirigido a padres, educadores y adultos
preocupados por el problema
de las conductas adictivas

Per què una autoestima alta?

És evident que volem el millor per als nostres fills: que siguin feliços, que tinguen èxit, que siguin competents, que siguin capaços de tindre amics i sàpien aprofitar les oportunitats que se'ls presenten.

Ajudar els fills a desenvolupar una autoestima forta és una de les tasques més importants de la paternitat. Els jòvens amb una bona autoestima tenen més probabilitats de ser feliços.

L'autoestima és un escut que protegeix contra els dracs de la vida: drogues, delinqüència, relacions conflictives...

Els pares són les primeres persones que fan sentir els seus fills com a intel·ligents o desmanotats, competents o incompetents, volguts o indignes d'afecte.

Els pares són els primers als quals volen complaure, en necessiten l'aprovació, i n'esperen reconeixement, amor i protecció.

Què solem fer?

"Si no estudies una carrera com el teu germà mai arribaràs enlloc."

Cada persona, cada un dels nostres fills, posseïx unes qualitats diferents, que hem de conèixer i potenciar, sense necessitat de comparar, ni d'esperar el mateix de tots ells.

"Vas amb amics que fumen. Segur que tu també ho fas!"

Esperar una conducta negativa significa no confiar en els fills i infravalorar-los. És tot al contrari del que hem de fer si volem desenvolupar la seua capacitat per a enfrontar-se a situacions de risc.

"Millor que no ho faces, que, tan desmanotat com eres, no acabarem mai."

Per què hem de ferir en parlar? Podíem haver dit: "Ara no és el millor moment perquè ho faces, però de seguida que tindrem temps, t'ho ensenyaré perquè ho pugues fer la pròxima vegada".

"Ja ho has trencat! Mira que tens poca traça!"

L'avaluació d'un fet concret no ha de generalitzar-se. El resultat d'una acció puntual no és, necessàriament, una característica de la personalitat.

Què hem de tindre en compte?

L'autoestima és la forma habitual de pensar, estimar, sentir i comportar-se amb un mateix. Condiciona la forma de ser i actuar amb la qual acarem els problemes de la vida.

Una autoestima alta ajuda a superar les dificultats personals, influïx en l'aprenentatge, fomenta la responsabilitat, dóna suport a la creativitat, determina l'autonomia personal, possibilita una relació social saludable, i permet una projecció de futur.

L'autoestima es va definint com a resultat de la història de cada persona. És el fruit d'una llarga i permanent seqüència d'accions i sentiments que ens van configurant en el transcurs dels nostres dies.

S'adquirix fonamentalment:

- Per l'observació pròpia d'un mateix; per les successives autoavaluacions que ens fem referides a la consecució dels objectius que ens plantejem.

- Per l'assimilació i la interiorització de la imatge i l'opinió que els altres tenen i projecten de nosaltres, especialment de les persones rellevants: pares, mestres, amics...

Què podem fer?

Els pares som l'espill en què els fills es miren i el model social de referència que tenen més pròxim. Mantindre la nostra autoestima alta contribueix a desenvolupar la seua.

Els fills aprenen dels somriures, de les carícies, de les demostracions d'afecte, de les respostes... Defugim les generalitzacions, el tracte silenciós i les amenaces.

Mirar els nostres fills i veure com són, amb les seues capacitats i conductes, sense forjar expectatives que puguen resultar frustrants.

Admetre els sentiments negatius: zels, còlera, temor, frustració... Els nostres fills no són "roïns" perquè en tinguen. Reconèixer-los contribueix al creixement personal.

Reconèixer els esforços. Valorar els avanços. Practicar l'elogi sense que resulte excessiu.

Corregir els fills cuidant el nostre llenguatge evitant ferir els seus sentiments. En compte de: "Quin desastre eres. Vius com un porc", expressem sentiments, raons de canvi i pautes d'actuació: "Hi ha roba i llibres per tota l'habitació (descripció de conducta). Quan està ordenada tens més lloc per a jugar i rebre els teus amics (raó per al canvi). Ara és possible que no t'abellisca (reconeixement de sentiments), però, més tard, posa la roba en l'armari, els llibres en la taula i els CD en el prestatge" (possible pauta que s'ha de seguir)

Notes per a
la prevenció
de les drogodependències

PER ALS PARES

L'autoestima dels fills

HAS DE SABER

Adreçat a pares, educadors i adults
preocupats pel problema
de les conductes addictives