

# Autoestima, autoconocimiento y autovaloración, para ser mejores

Por SILVIA DEL VALLE MÁRQUEZ

**L**a autoestima es la valoración que tenemos de nosotros mismos. La vamos formando por medio de nuestros logros, de los consejos, de las experiencias, tanto buenas como malas y también de lo que los demás dicen de nosotros; así vamos formando un concepto de nosotros mismos y poco a poco lo vamos descubriendo conforme nos conocemos mejor.

Si el concepto es bueno y vale mucho, nuestra autoestima es alta; pero si no vale o vemos que somos muy malos y que nadie nos quiere, nuestra autoestima es mala y es aquí donde debemos poner manos a la obra para ayudar a nuestros hijos.

Por eso aquí te dejo 5 consejos para que nuestros hijos se conozcan mejor, se valoren más y sean más seguros de sí mismos.

## **PRIMERO: Ayúdalos a conocerse**

Nadie ama lo que no conoce y si no nos amamos a nosotros mismos, no podemos poner una barrera ante las críticas y burlas de los demás.

Nuestros hijos se van conociendo poco a poco y de una manera realista, debemos ayudarlos a descubrir sus cualidades en diferentes ámbitos.

Y una excelente forma es que se los digamos claramente: “¡Eres un niño muy obediente!”, “¡Que niña tan inteligente!”, “¡Hijo, tú si sabes escuchar!”, etc.

## **SEGUNDO: Valora sus logros**

Con realismo y sin exagerar, manifestemos palabras de aliento para festejar los pequeños o grandes logros que van teniendo nuestros hijos.

Los logros pueden ir desde dar los primeros pasos, dejarse de hacer pipí, leer sus primeras palabras, hasta terminar satisfactoriamente alguna tarea difícil.

Yo lo que hago es que tengo 15 minutos de junta familiar donde cada uno de mis hijos nos dice que fue lo que aprendió y los logros que tuvo en el día. Así los estoy ayudando a que ellos mismos valoren sus logros y la familia los estimule y reconozca.

Este tiempo busca ser un espacio de reconocimiento y no de corrección porque de estos últimos está lleno el día.

## **TERCERO: Evita la sobreprotección**

La sobreprotección merma la autoestima porque el mensaje final que le damos a nuestros hijos es: “tengo que protegerte porque tú solo no puedes”.

Así que todo aquello que nuestros hijos puedan hacer por sí mismos, sin poner en riesgo su seguridad, deben de hacerlo, aunque lo hagan más despacio o peor que nosotros.

## **CUARTO: Acostúmbrales a que tomen decisiones**

¿Por qué no dejamos a nuestros hijos que tomen sus decisiones? Casi siempre es porque tenemos miedo a que fracasen y en los tiempos actuales la sociedad nos presenta una cultura donde el menor esfuerzo es lo que reina.

Así entramos en esa dinámica y nosotros, sus padres decretamos que nuestros hijos no están en edad de decidir. Desde pequeños podemos dejarlos tomar decisiones.

¿Cómo? Si les ofrecemos dos sabores de yogurt, dos prendas para vestirse, dos juguetes... la clave es que después afronten las consecuencias y no les cambiemos a la segunda opción si al final su elección no les gusta. Deben acostumbrarse a ser responsables por lo que decidan.

## **QUINTO: Corrige con amor**

En la educación de nuestros hijos hay que regañar, corregir e indicar lo que se hace mal. Sin embargo, hay que evitar las críticas destructivas y sobre todo en público.

Con mis hijos busco llevarlos a un lugar apartado de los demás y ahí les hago reflexionar sobre lo que pasó y les ayudo a que se den cuenta de su error y después les digo cómo pueden corregirlo. Al final ellos escogen cómo van a reparar el mal comportamiento.

Si nosotros valoramos a nuestros hijos no les costará trabajo conocerse, valorarse y tener una adecuada autoestima, que no es otra cosa que ser humilde.

Porque humildad es un reconocimiento de la realidad de nuestro ser, de nuestra vida y de nuestros actos. Que nuestro ejemplo sea lo que eduque a nuestros hijos.

