

LA AUTOESTIMA DE SU NIÑO: ¿ESTÁ UD. AYUDANDO O HIRIENDO?

¿Qué se necesita para criar a niños competentes y simpáticos que tienen un respeto sano por sí mismos? Las investigaciones han mostrado una y otra vez que la buena crianza involucra dos componentes básicos. El primero no le sorprenderá, pero el segundo puede agarrarle por sorpresa.

Hoy nosotros somos muy conscientes de que los niños nacen con personalidades diferentes y temperamentos que no son creados por sus padres. Sin embargo, los padres sí hacen una diferencia grande, y aquí en los Estados Unidos necesitamos reencaminarse a propósito de qué se trata la autoestima de los niños.



¿Cuáles son los dos ingredientes de crianza que hacen la buena autoestima? Primero, los buenos padres son cariñosos y sensibles a las necesidades del niño. Ellos entienden los sentimientos positivos tanto como los negativos de su niño. Consuelan en tiempos de crisis o dolor, y también agradecen en tiempos de triunfo y logro. Apoyan la individualidad del niño y animan su independencia creciente. Esas no son noticias grandes de última hora.

LOS BUENOS PADRES TAMBIÉN SON EXIGENTES

De lo que a menudo no nos damos cuenta, es que los buenos padres también son exigentes. Ellos claramente comunican expectativas altas- pero realistas- de los comportamientos de sus niños. Los buenos comportamientos y los logros se aprecian y se reafirman cuando ocurren. Cuando los niños hacen un berrinche, por otro lado, Mamá y Papá responden con límites firmes, pero no con arranques de ira o indignación moral. Después de que un niño haga un error, el mensaje de los padres es, “Estoy seguro que harás mejor la próxima vez”.

Los padres que tienen una filosofía de crianza que involucra los dos, cariño y exigencia, suelen producir a niños competentes. Por supuesto no hay garantías, pero sus niños tendrán una mejor oportunidad de hacerse más autosuficientes, de tener autocontrol y de ser más felices. Tendrán una mejor oportunidad de ser aceptados por sus pares, y de tener un sentido de pertenecer.

A veces, los padres no son conscientes de eso. Estamos tan ocupados, no tenemos tiempo- o no tomamos tiempo- para hacer algunas de las cosas que realmente fomentarán la autoestima. ¿Como qué? Como ayudar a nuestros niños a desarrollar habilidades sociales y una capacidad académica y física. Básicamente, la autoestima de sus niños se va a adquirir o no en el mundo real- no en un mundo de fantasía.

LOS NIÑOS HACEN MEJOR CUANDO APRENDEN LÍMITES

La parte exigente de ser padre no sólo implica que los padres deben pedir más de sus niños, sino también que los padres deben pedir más de sí mismos. A menudo seguimos la creencia equivocada que las dos, la autoestima y la creatividad, son más altas cuando los niños pueden ‘hacer lo suyo propio’ y cuando no están expuestos a límites externos impuestos por los adultos.

Al contrario, los niños se sienten mejor sobre sí mismos y hacen mejor, con creatividad y de otras maneras, cuando aprenden los límites del comportamiento razonable. El mundo tiene todo tipo de límites y reglas, y los padres son los que introducen a los niños a los límites de la vida. La manera en que los padres establecen las reglas y ponen límites- o fallan en poner límites- tiene un efecto tremendo en la autoestima del niño. Es posible que a sus niños no les gusten todas las reglas y regulaciones que Ud. debe enseñarles, pero si ellos no reconocen estas restricciones y trabajan dentro de ellas, sufrirán mucho.

Sin embargo, no todas las estrategias de desarrollar la autoestima involucran trabajo difícil o desagradable. Una de las mejores “tácticas” de animar una autoestima sana en los niños, es la diversión. Necesitamos tomar tiempo con nuestros niños. Tenga en cuenta que el tiempo uno a uno, divirtiéndose juntos, es una de las maneras más potentes de desarrollar la autoestima. Es decir, un padre con un niño. A los niños realmente les gusta tener un padre sólo para sí mismos.

¿Cuál es la manera más rápida y fácil de aprender la estrategia de crianza de ser cariñoso y exigente? El programa, [1-2-3 Magia: Disciplina Efectiva para Niños de 2 a 12](#), personifica qué es la crianza cariñosa y exigente. Los tres pasos de crianza de 1-2-3 Magia, Controlar el Comportamiento Odioso, Animar el Buen Comportamiento y Fortalecer su Relación con su Niño, demandan que los padres apoyen a sus niños mientras esperen comportamiento constructivo de ellos además de trabajo duro.

LOS ELEMENTOS DE LA AUTOESTIMA SANA

La autoestima sana se basa en cuatro elementos:

1. Las buenas relaciones con otras personas
2. La competencia en el trabajo y la autodirección
3. Las habilidades físicas y el cuidar su cuerpo
4. El carácter: el coraje, el esfuerzo, seguir las reglas y la preocupación por otros