



# Escultores de auto-estima.

## Cómo apoyar el desarrollo de una buena autoestima de nuestros hijos.

Cuando una persona tiene una buena auto-estima se nota en todo lo que hace, en la manera como se relaciona con los demás, como enfrenta los problemas que se le presentan y en la capacidad que tiene para afrontar la vida.

### ¿Qué es la autoestima?

Es el valor que nos damos a nosotros mismos, cuánto nos apreciamos, cuan dignos de ser queridos y respetados nos sentimos. Las personas con baja autoestima tienden a culparse a sí mismos por las cosas negativas que les ocurren, se sienten poco queribles y poco capaces. Como ellos no se valoran a sí mismos, encuentran difícil que otras personas les valoren. Incluso, cuando alguien les expresa valoración, tienden a sentir que el otro está equivocado o que les está engañando, porque no se sienten capaces de provocar esas reacciones en los demás. Por lo mismo, una buena autoestima nos ayuda a ser más felices, más plenos y a tener mayor bienestar.

Nadie nace con una buena o mala autoestima, esta se va construyendo a medida que crecemos.

### ¿Cómo se desarrolla la autoestima?

Esta se desarrolla a medida que nos vamos relacionando con el mundo y específicamente con las personas más cercanas. Los padres y madres somos centrales en el desarrollo de una buena autoestima, ya que los niños y niñas construyen la imagen de sí mismos a partir de lo que les decimos, cómo interactuamos con ellos y cómo les tratamos en el diario convivir. Por lo mismo, decimos que los padres y madres somos "escultores de autoestima". Al igual que un escultor que va, poco a poco, sacando la figura de la piedra, nosotros vamos cincelandos la imagen que nuestros hijos e hijas tendrán de sí mismos y la consiguiente valoración de esta, de acuerdo a lo que vaya emergiendo.

### ¿Qué elementos son centrales para desarrollar una buena autoestima en nuestros hijos e hijas?

#### 1) Amor incondicional:

Este es un amor generoso que hace sentir a nuestros hijos e hijas queridos por la persona que son y no por su rendimiento, conducta o atributos. Esto es lo que les deja el mensaje de ser digno de ser querido a todo evento o circunstancia. Los padres y madres se pueden enojar, pueden estar en desacuerdo con su comportamiento, pero esto nunca debe implicar la amenaza del retiro del afecto.



#### 2) Acompañarles en los éxitos y fracasos:

Celebrar sus éxitos y acompañarles cuando algo no resulta, no funciona o sale mal, constituyéndonos en una fuente de consuelo y contención, al mismo tiempo que animándoles a probar otra vez, esperar y/o construir la nueva oportunidad.



#### 3) Ayudarles a aprender de los errores:

Mantener una conversación que apunte a preguntar lo que se puede aprender del error cometido, considerar que las habilidades que llevan a hacer las cosas bien se desarrollan progresivamente y que, en ese camino, podemos equivocarnos. Esto les ayudará a desarrollar una mentalidad de crecimiento, pudiendo mirarse como un ser que tiene un potencial que desarrollar y no como alguien que comete errores por carencias inmodificables.

#### 4) Ayudarles a ponerse metas realistas y a trabajar por ellas:

El proceso de construir confianza se relaciona con la posibilidad de ir teniendo logros, aun cuando sean pequeños y parciales. La orientación, la ayuda y la confianza que los padres les muestran en ese proceso es lo que va dando valor para ponerse metas mayores y sentirse seguros de emprender desafíos futuros.



#### 5) Alejarles de la comparación que se produce en redes sociales:

ayudarles a ser críticos con lo que encuentran en redes sociales, las que muestran escenas y vidas irreales con las cuales los niños, niñas y adolescentes se comparan, quedando siempre en desventaja, ya que lo que se publica expone estándares inalcanzables de belleza, de éxito social, entre otros.

Junto con ese espíritu crítico, ayudarles a agradecer por lo que tienen aquí y ahora. Es posible realizar el ejercicio diario de hacer un balance de las cosas por las que podemos agradecer: lo que me salió bien, la gente que me quiere, algo que me hizo sentir contento. Eso le ayudará a relevar lo positivo de sus vidas y de sí mismos.



En definitiva, el desarrollo de la autoestima de nuestros hijos e hijas es un proceso en el que los padres y madres somos actores fundamentales, somos un espejo en el que ellos se miran en sus años de crecimiento y desarrollo. Esa imagen les puede acompañar el resto de la vida.

#### PALABRAS CLAVES

Amor incondicional, a prueba de errores y fallos - Acompañarles en los éxitos y fracasos - Hacerles sentir capaces, invitarles a ponerse metas desafiantes, pero posibles - Ayudarles a ser críticos con las redes sociales, no tomando de allí los estándares de evaluación de sí mismos.

