

AUTO-ESTIMA

Por: *Gloria M. Suau, MD*

Catedrática Auxiliar

Departamento de Psiquiatría

Psiquiatra de Niños y Adolescentes

Diplomada por el "American Board of Psychiatry and Neurology"

María es una niña de 10 años de edad que no le gusta ir a la escuela. María se pasa triste, llorando, aislada y no quiere jugar con otros niños. Cuando sus padres le preguntan porque no quiere ir a la escuela, esta responde que sus compañeros de clase la molestan mucho, se burlan de ella, le dicen cuatro ojos, fea y gorda. ¿Si usted fuera la madre o el padre de María sabría que decirle ante esta situación? ¿Sabe usted como desarrollar la auto-estima en sus hijos?

Empecemos preguntándonos, ¿que es la auto-estima? La auto-estima es lo que cada persona siente por sí misma, la medida en que le agrada su propia persona en particular. Depende en gran parte de lo que pensamos que somos y valemos. La auto-estima comprende ideas y sentimientos acerca de sí mismo. Ellos pueden ser positivos o negativos. Mientras más positivos sean los sentimientos que uno tenga mejor es su auto-estima. Cuando una niña o un niño nace, la manera en que sus padres y la gente cercana a ella o el lo traten, determinará la forma en que ella o el se sienta respecto a sí mismo(a). Es decir, son los padres y personas importantes en la vida de cada niña o niño quienes determinarán en buena medida su auto-estima.

Como madres y padres debemos incrementar la imagen que nuestras hijas e hijos tienen de sí mismo a través de refuerzos positivos. La auto-estima afecta la manera en que uno piensa, actúa y vive. Una niña o niño que cree en sí mismo apuntará alto y tendrá éxito en la escuela y en la vida. Una auto-estima elevada puede hacer que usted se sienta eficaz, productivo, capaz y cariñoso. El sentirse seguro de sí mismo facilita enfrentarse a los desafíos, a ser flexible, a mantener la confianza en sí mismo y a enriquecer su propia vida. Los efectos de la falta de auto-estima pueden crear una falta de confianza en sí mismo, un mal desempeño en sus labores, una imagen errónea de sí mismo y de los demás.

Si creemos que nuestra hija o hijo rinde poco, tenemos que trabajar con ella o él para reforzar la imagen de sí misma (o) siguiendo algunos pasos básicos:

1. Colaborar con nuestra hija o hijo para que encuentre una sensación de orgullo y disfrute en cada actividad que realice.
2. Encontrar algo bueno que decirle sobre su trabajo antes de concentrarnos en los problemas que tiene.
3. Evitar compararlos con otros niños o niñas, o recordar errores pasados.
4. Enseñar a nuestra hija o hijo como puede hacer bien las cosas.

También podemos fortalecer la auto-estima de nuestras hijas e hijos con el respaldo de acciones y palabras como por ejemplo:

1. Acéptate como eres y aprende a amar empezando por ti mismo.
2. Confía en tus propios valores, cultívalos y hazlos crecer.
3. Recuerda que el respeto a los demás comienza por ti mismo.
4. Vive responsablemente de acuerdo con tu realidad, reconoce lo que eres y lo que no eres.
5. Acepta que todos somos importantes y tenemos algo bueno de lo cual debemos estar orgullosos.
6. Aprende a aceptar que todos tenemos cualidades y defectos.
7. No te dejes influenciar, toma tus propias decisiones y confía en ellas.
8. Aprende de tus triunfos y también de los fracasos.
9. Actúa en relación a tus valores, ten confianza en lo que haces, que no te invada el sentimiento de confusión.
10. Se tú mismo y aprende a ser razonable entre tu forma de pensar y tu forma de actuar.

Como madres y padres somos los motivadores y modelos de nuestros hijos; sin embargo, no podemos enseñar algo que desconocemos. Por lo tanto, nuestra auto-estima debe de ser positiva. El nivel de auto-estima que tendrá su hija o hijo no depende de su clase social, ni del colegio a donde asiste, ni de donde se ubica su casa. Depende, como ya dije, de la calidad de las relaciones que hay entre la niña o niño y aquellos que tienen papeles importantes en su vida: sus padres, maestras y maestros, amigas y amigos, compañeras y compañeros, etc.

Bueno, luego de todo lo que hemos hablado, volvamos a María, la niña de 10 años de edad, de la cual hablamos al principio. Estoy segura de que ahora te sientes mejor preparada para contestarle a María.