

8 CLAVES

PARA FORTALECER

LA AUTOESTIMA

DE VUESTRA/O HIJA/O

Las 8 claves para fortalecer la autoestima de vuestra/o hija/o

Padres y madres, contribuiréis al mejor crecimiento y desarrollo posible de vuestros hijos, si desde la más tierna infancia les influís con el mejor modelo de vida que seáis capaces de manifestar.

Pensad que de poco o nada sirven los sermones y las sentencias-verdades pronunciadas por muy buenas que sean, si vosotros no las vivís de verdad y con autenticidad dentro de vosotros mismos.

Vuestra participación es vital. No solo decirle que le amas y cuánto lo amas, sobre todo, entregarle ese AMOR con vuestras conductas y actitudes. Manifestar ese amor y además decírselo verbalmente son cosas distintas que pueden ir juntas. Decirlo y no ser consecuentes, no sirve para nada bueno.

De ese modo, conseguiréis que experimente una vida más plena mientras recibe lo mejor de vosotros. Vuestra relación será enriquecedora para todos y con vuestra mejor influencia, podrá obtener los mejores frutos, creciendo hacia el descubrimiento más profundo del sentido de su vida, de la VIDA.

He aquí las 8 claves:

1. Nunca jamás lo comparéis con nadie

Ayudadle a entender que él es uno más en el mundo y que forma parte del grupo humano. Que cada uno tiene su propio valor y función. Que no hay nadie mejor que nadie, que todos somos complementarios para satisfacer nuestras necesidades y enriquecernos mutuamente.

2. Retos y experiencias nuevas con confianza

CONFIANZA. Transmítesela, nunca dudes de sus capacidades. Animadle a experimentar cosas nuevas. Recuerda que el fracaso sólo es una lectura que hacemos sobre un resultado obtenido. Él tiene “su ritmo” para descubrir y aprender. Procurad que comparta con vosotros alguna responsabilidad diaria, para que se sienta parte del equipo.

3. Que vuestras conductas y actitudes hacia él sean amorosas.

Sed pacientes con su proceder poneros a su nivel para hablar con él y hacedlo cuando os requiera. Vuestros gestos amables, comprensión, sin juicios, sin sentencias. Entregadle vuestro apoyo total de corazón. Pase lo que pase él ha de sentirlos “de su lado”. Tratad de

entender lo que os entrega para que se sienta atendido y entendido. No hay detalles pequeños, todos son importantes. Él es pequeñito solo en el tamaño comparado con los adultos.

4. Cultivad y practicad el contacto físico

Vuestros besos, caricias y abrazos le van a hacer sentirse aceptado plenamente. Él aprenderá a la vez a manifestarlo con los demás, integrando en sí mismo la hermosa capacidad de mostrar la ternura y el amor, generando la experiencia profunda de una conexión sana con los demás, tan necesaria para su futuro.

5. Cultivad y practicad el contacto verbal.

Además de los gestos, recordad decirle siempre que le amáis. Para que él lo entienda vuestras palabras han de ser genuinas y sinceras, saldrán de vuestro corazón.

6. Jugad con vuestro hijo

Aun siendo verdad que es bueno que aprenda a jugar solo, también lo es que juegue con vosotros. Haced teatro, juegos, en los que él sea uno de los protagonistas. Jugar es una de las cosas más naturales y necesarias para un niño. Conforme va creciendo, enseñadle a ganar y a perder, para fortalecer su reacción ante esos hechos para la vida adulta y en su relación con los demás.

7. Celebrad y disfrutad sus conquistas, sus logros y ¡sus “errores”!

Tratad de enseñarle que el arte de corregir errores y aprender de ellos es uno de los aprendizajes más importantes de la vida. Que las cosas salgan bien o mal, es solo un juicio. Así que celebrad todo lo que haga bien y, aquello que haga mal tratad de que aprenda a corregirlo con ecología y celebradlo también., recordando siempre que lo importante es él como ser humano, no lo que hace o deja de hacer.

8. Validadle con frecuencia y oportunamente.

Este punto es VITAL. Os puede ayudar contemplar a vuestro hijo con la metáfora de la cuenta de un Banco en la que ingresáis dinero necesario para vivir. Entregadle validaciones: resaltad sus cualidades, sus dones, sus habilidades, todo lo que le hace único. Diciéndoselo con sinceridad y de corazón. De ese modo, el irá acumulando sentimientos positivos, de apoyo, de refuerzo, de sentirse válido, construyendo los cimientos para una actitud capaz, útil y positiva para afrontar la vida.