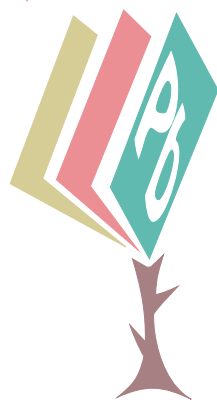


e-books de la

*Pedagogía Blanca*

# ¡Ámame!

## 8 estrategias para aumentar la autoestima de tus hijos



PEDAGOGÍA BLANCA  
[pedagogiablanca.com](http://pedagogiablanca.com)

**Autora:**

*Azucena Caballero*

©

**2011 - Todos los derechos reservados**

# ¡Ámames!

**8 estrategias para aumentar la autoestima de tus hijos**

## Introducción

La autoestima es la visión que de nosotros mismos tenemos cada uno de nosotros, que no tiene porqué ser cómo nos ven los demás.

Una buena autoestima significa confianza, confianza en uno mismo, ser más seguro, sentirse más valioso y disfrutar de una vida más feliz.

Todos queremos que nuestros hijos sean personas felices, tanto durante su infancia como durante el resto de su vida, por eso es tan importante cuidar de nuestros hijos en todos los aspectos, para que crezcan con una buena imagen de sí mismos.

Una buena autoestima hace que nos sintamos más capaces, que nos atrevamos a más cosas, que nos lancemos a emprender nuevos proyectos, a intentar cosas difíciles y en definitiva que tengamos una vida más satisfactoria, intensa y significativa.

Ayudemos a nuestros hijos a disfrutar de sus vidas plenamente. Siguiendo las 8 estrategias que te ofrezco en este mini-ebook te resultará sencillo hacerlo.

Al ocuparte y cuidar tanto de tu hijo será una mejor persona y eso contribuirá al beneficio de todo el planeta.

Gracias por ser la madre que eres, todos nos beneficiamos de ello.



## Estrategia

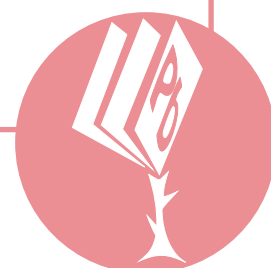
# 1

Refuerza todo lo que hacen bien o de forma adecuada verbalizando tu satisfacción por su comportamiento o acción.



A lo largo del día en casa se suceden todo tipo de situaciones, unas más agradables, otras menos, la vida es compleja y nuestras reacciones también.

Es muy frecuente que ante un comportamiento que se considera inadecuado por parte del niño se reaccione y se indique que lo puede hacer de otra manera, mejor, a veces incluso se verbalizan afirmaciones negativas acerca del niño, etc.



Todo eso es humano, y forma parte de la vida, pero de la misma forma que paramos para destacar algo inadecuado, **con mucho más empeño tenemos que pararnos para verbalizar lo que consideramos adecuado**, y jamás dar por hecho que actuar correctamente, hacer las cosas bien, es lo más lógico y no mostrar nuestra satisfacción.

Si cada vez que algo no nos gusta reñimos, o decimos algo negativo, mermamos la autoestima de nuestros hijos, y es inevitable que verbalicemos cosas negativas, así que cómo mínimo **debemos contrarrestar esto verbalizando nuestra satisfacción cada vez que hacen algo bien, agradeciendo su ayuda** cada vez que la ofrecen, **valorando** en voz alta **su talante colaborador** cuando sale a relucir, **destacando** lo ingeniosos, o simpáticos, o cariñosos, o **cualquier buena cualidad que nuestros hijos tengan y en la que valga la pena enfocarnos** y destacarla, para transmitirle que esa parte de ellos es la que destaca, la que vemos y valoramos, por encima de otras actitudes que también se puedan dar.

Hay que reforzar en positivo, **fijar la atención en lo que sí deseamos fomentar**. Si destacas sus buenas cualidades estarás demostrando que sí te fijas en todo lo bueno que tiene por ofrecer tu hijo, y estarás reforzando su autoestima.



Estrategia

2

Recuerda cada día a cada uno de tus hijos,  
de forma individual,  
lo mucho que les quieres  
y lo feliz que eres por tenerle  
como hijo o hija a él o ella en concreto.



Siempre damos por hecho que nuestros hijos saben que les queremos, y que queremos a todos por igual, pero la realidad es que **cuando se trata de nuestros hijos, nunca debemos dar nada por hecho.**

Los niños conviven con todo tipo de reacciones nuestras, no siempre buenas, y conviven con la interrelación que se da entre todos los miembros de la



familia.

Una forma de asegurarte de cada uno de tus hijos recuerde todos los días de su vida lo valioso y especial que es para ti es que en un momento tranquilo te acerques a uno de ellos, **de forma individual**, y le digas lo mucho que le quieres, lo feliz que te hace que sea tu hijo, cómo valoras que te ayude, poder contar con él, tenerle a tu lado, y que nunca, **ni en tus mejores sueños** te podías imaginar que tener un hijo podía ser tan fantástico como tenerle a él, que tu imaginación es limitada, y que **él supera con creces cualquiera de tus fantasías**.

Eso lo debes hacer con cada uno de tus hijos por separado, para que todos reciban cada día unos minutos de trato y amor individualizado, lo merecen, y **les refuerza en su sentimiento de sentirse valorados por ser quien son**.

El amor y sus demostraciones nunca sobran.





Estrategia

3

Verbaliza lo orgulloso que te sientes de ellos en cuanta ocasión se presente.



**Nuestros hijos hacen un montón de cosas fantásticas y destacables, cosas que nos llenan de orgullo,** o que deberían de hacerlo. Hagamos que ellos lo sepan, digámoslo con frecuencia, cada vez que podamos.

El orgullo, cuando proviene de la consecución de buenos actos es la versión positiva de la vanidad. **Es sano que nos sintamos orgullosos por los buenos actos de nuestros hijos, y es muy sano que nuestros hijos sepan que nosotros nos sentimos así respecto a ellos.**

Cuando uno de nuestros hijos ayuda a alguien más débil, merece que le digamos que estamos orgullosos por su acción, cuando tras su esfuerzo y



trabajo tienen éxito en sus estudios, sus hobbies, etc., también merecen que se lo digamos, cuando cuidan espontáneamente de sus hermanos pequeños, o tienen paciencia con las personas más mayores de la familia, cuando deciden trabajar en verano para ayudar a la economía familiar, etc., etc., también merecen saber lo orgullosos que estamos de ellos.

Haz una lista de todos los motivos que tienes para ir a decirle a tu hijo lo orgulloso que estás de él, y no dudes en ir a decírselo, **esta es una de las herramientas más importantes que te estoy dando para mejorar la autoestima de tus hijos, una de las más poderosas**. Incluso si no vas a usar las otras, por favor utiliza esta, es impresionante el resultado que se obtiene con esta sencilla estrategia.

Por mi trabajo tutorizando a familias homeschoolers desde hace 10 años, he podido ver casos que podríamos llamar casi “milagro” y una de las cosas fundamentales que lograban restaurar autoestimas fuertemente dañadas en niños que tuvieron que ser desescolarizados por casos de abusos emocionales graves en algunos colegios era la manifestación abierta y clara del orgullo que sentían los padres de las actitudes positivas más destacadas de sus hijos, esto, junto con recordarles cada día lo mucho que los quieren es la herramienta más efectiva que podemos encontrar.



Estrategia

4

Ten altas expectativas respecto a ellos,  
y haz que lo sepan.  
Solo se espera de aquel en quien se confía.



No hay nada más triste, desmotivador y que baje más la autoestima de un niño o adolescente que el hecho de que no se espere nada de él.

**Cómo padres tenemos la obligación de esperar lo mejor de nuestros hijos** y confiar en ellos, ya que cuando alguien siente que no se espera nada de él, es posible que ya no se esfuerce. ¿Para qué si nadie confía en que hagas algo bueno o importante?



Tenemos que transmitirles a nuestros hijos la idea de que sí confiamos en ellos y que sí esperamos que se porten de manera correcta y respetuosa, que sí esperamos que se conviertan en jóvenes y adultos responsables, cultos, independientes, y que **sí confiamos en que tienen la capacidad de poderse convertir en quien ellos deseen.**

Cuando alguien confía en ti y espera de ti lo mejor, en el fondo te está diciendo que sabe que **tú eres capaz** de lograr grandes cosas, que vales, que **tú puedes.**

**Animemos a nuestros niños y adolescentes a hacer cosas fantásticas**, a montar un grupo de rock, a grabar una película con sus amigos, a escribir un libro, a unirse a una ONG, a estudiar un idioma nuevo, a organizar una feria de manualidades, o un encuentro de fans de Laura Gallego, en nuestro pueblo. **Digámosles que pueden hacerlo, que no están solos, que pueden pedir ayuda, y que confiamos en su capacidad y criterio.**

¿Cómo cambiaría la imagen de sí mismo de un adolescente al que solo se le dice que se pasa el día jugando a los videojuegos si en lugar de eso le animáramos para que aprovechara su afición para montar una pequeña convención para aficionados a “Halo” o a “Super Mario”? ¿Y si encima le ayudáramos a que pudiera hacerlo?

**Lo mejor de tener altas expectativas respecto de tus hijos es que eso hace que ellos tengan altas expectativas respecto de sí mismos en el mejor de los sentidos**, es como una plataforma de lanzamiento, la confianza es un disparadero que nunca sabes cuan alto y lejos te puede lanzar.





Estrategia

5

Pídeles que te ayuden, déléales tareas.  
Cómo persona capaz que es tu hijo,  
se puede confiar en él,  
y por lo tanto hay tareas que se le pueden delegar.



Ni está hecho de cristal, por lo que no necesita que se le sobreproteja impidiéndole que haga tareas complicadas o pesadas, ni es un ser sin control alguno de su cuerpo, por lo que puede hacer tareas que nos puedan parecer delicadas sin que pase nada grave.

La mayoría de niños con dos años ya pueden ayudar a recoger juguetes metiéndolos de nuevo en la cesta de donde los sacaron, con tres años pueden ayudar a poner la mesa, guardar el pan y las galletas en su armario o repasar con



un trapito o plumero las sillas del comedor.

Con cuatro años pueden guardar los tetrabriks en su sitio, ayudarnos a regar las plantas con una regadora pequeña y ordenar los lápices y colores en su sitio, con cinco pueden colocar el nuevo rollo de papel higiénico en su sitio, recoger sus juguetes, llevar la ropa al cesto de la ropa sucia, ayudarnos a hacer una cama, colocar libros, etc... Y según van creciendo pueden ayudar más y más, desde sacar bolsas de basura a hacer su cama, quitar el polvo de una estantería, ayudar con el lavaplatos o la secadora, ayudar en el huerto, etc., etc.

Además según crecen hay otro tipo de tareas que indican como el grado de confianza es cada vez mayor, por ejemplo cuidar de los hermanos pequeños mientras mamá se ducha, ayudar en la cocina con el manejo de cuchillos incluido, limpiar algún jarrón más delicado...

Cuando les delegas ciertas tareas de alguna manera les estás diciendo que confías en ellos, y que cuentas con ellos.

Si alguna vez se quejan porque no les apetece tener que hacer alguna cosa en concreto, como barrer la escalera, o lo que sea, siempre es bueno preguntarles ¿preferirías que te considerara inútil y nunca te confiara nada de lo que hay que hacer y nunca solicitara tu ayuda? La respuesta suele ser "no", **todos deseamos sentirnos útiles**, y saber que los demás cuentan con nosotros. Lo importante es, además, de vez en cuando decirles lo contentos que estamos por como colaboran en el buen funcionamiento de la casa, y como esas tareas que ellos realizan a nosotros nos ayudan mucho y nos permiten maximizar nuestro tiempo y nuestra productividad y que sin su ayuda no podríamos hacerlos. **A los niños y jóvenes les gusta saber que su ayuda en el hogar tiene un sentido**, que no es por no hacerlo nosotros, sino que tiene un valor añadido, que realmente nos liberan de cosas y nos hacen vivir mejor.



Estrategia

# 6

Habla en positivo delante de otros que tus hijos sepan lo contento que estás de ellos y que lo compartes con otros.



Es muy frecuente que los padres se desahoguen unos con otros de aquello que les cuesta más encajar de sus hijos, incluso, en ocasiones, delante de los niños.

Es menos frecuente que se oiga a un padre hablar en positivo o incluso presumir de un hijo al hablar con otro padre. Hay cierto pudor en ello.

**Rompamos ese tabú y presumamos de hijos**, ellos se lo merecen, y además será una forma de invitar al otro a que nos cuente las cosas buenas de sus hijos, y a compartir lo que le hace feliz, **así ganamos todos**.





## Estrategia

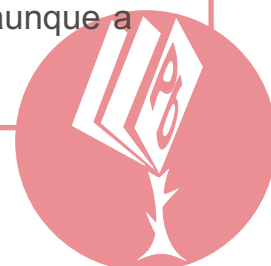
# 7

Recuérdale que te importa mucho lo que tenga que decir, que no necesita ni gritar ni chillar, que le vas a escuchar igual porque te importa mucho y que es un niño fabuloso.



**Poder hablar en un tono normal**, sin necesidad de gritar o llorar, cosas que en cierto grado implican violencia interna y externa y sensación de falta de atención, es una herramienta fantástica para mejorar la autoestima.

Si un niño **tiene la seguridad de que va a ser escuchado**, aunque a





veces llore (es una persona sensible y emocional, como todos, pero llorará por desahogo no por necesidad de llamar la atención a toda costa por falta de autoestima) o exteriorice rabia (todos la sentimos en ocasiones y es totalmente lícito y sano expresarla) **sentirá que es alguien valioso, que se cuenta con él, que su opinión también es importante** y que él también tiene derecho a expresarse, y en consecuencia **que tiene mucho que aportar.**

Es importante que cada vez que uno de nuestros hijos para ser escuchado empiece a gritar y/o llorar le digamos siempre que puede relajarse y hablar tranquilamente si lo desea, **que nos interesa todo lo que tenga que decir y que no necesita gritarnos para ser escuchado**, que estamos ahí para que pueda decirnos todo lo que necesite.

Se acostumbrará a ver que su voz es escuchada, sin necesitar forzarla, sin tener que terminar con dolor de garganta, sin un desgaste emocional y físico innecesario. De vez en cuando llorará, pero para descargar sus emociones, o gritará, por un estado de excitación, por una emoción agitada, pero será capaz de modular su voz en función de la situación y sobretodo sabrá que independientemente de si grita o no, va a ser escuchado, que **es una persona con cosas que decir** y que las puede comentar tranquilamente, **porque su opinión es valiosa e importante, porque él, como persona, importa.**



## Estrategia

## 8

## Ponle límites claros.



**Si deseas criar a un hijo seguro, ponle límites,** déjale claro el espacio físico y emocional en el que se puede mover a sus anchas, pero del cual no puede pasar.

La falta de límites genera mucha desconfianza e inseguridad. **Un niño necesita saber dónde termina su libertad, que suele ser donde empieza la de los demás, incluyendo a sus padres, o donde empieza el riesgo para su integridad física o psíquica,** ya que al ser un niño esa integridad depende todavía de nosotros (¿dejarías a un niño jugar en el alfeizar de la ventana de un ático o mirar una escena de tortura a un preso en una cárcel?).

Para que tu hijo se sienta confiado necesita que tu “no” sea un “no” verdadero, y que cuando digas “sí” sea una afirmación auténtica. Por ejemplo



el niño te pide un helado y dices que no se lo vas a comprar, y él llora, y ante su reacción, en lugar de decirle que entiendes su frustración por no poder hacer algo que él desea, pero que hoy no puede tomar helado porque no está en tu presupuesto hacer ese gasto extra hoy, o porque ya tomó dulces, o por cualquier motivo que tú consideres, y al cabo de media hora de llanto le compras el helado, el niño se sentirá perdido, no sabrá si un “no” es de verdad un “no” o es solo un “ahora no, en breve sí” o un “Según el día un “no” es “no”, y según el día es “sí”, y nunca sabes cuándo va a ser una de las dos cosas” por lo que cuando se le diga que no a otras cosas, él interpretará que pueden ser sí, pero tampoco estará seguro, y le hará dudar de sí mismo, de lo que ve, de lo que siente, y de lo que debe esperar.

Al igual, si le decimos que sí le vamos a comprar un helado, y luego no lo hacemos, no sabrá si realmente puede confiar en nuestra palabra, porque hoy es con un helado, y mañana con cualquier otra cosa.

**Los niños necesitan saber lo que sí está permitido y lo que no**, lo que se puede tolerar y lo que es del todo inaceptable, **necesitan saber que los actos tienen consecuencias, y que nosotros estamos aquí para ayudarles a discernir lo correcto y lo incorrecto**, y que pueden confiar en nosotros en cuanto a eso.

El tema de las consecuencias es importante, **una consecuencia no es un castigo**, es algo que de forma natural deriva de un acto. Por ejemplo, si un niño por un momento de enfado rompe el nuevo coche teledirigido que le regaló su abuelo, no podemos ir pitando a comprar otro en cuanto al niño se le pase su rabietas y sienta lo ocurrido. El niño tendrá que asumir que el coche está roto, que lo ha roto él, y en todo caso se le puede ayudar a buscar información de cómo arreglarlo en manuales de electrónica, etc, o se le puede ayudar a montar un pequeño negocio para que ahorre y compre uno nuevo, pero no podemos substituir el otro por uno nuevo sin más, porque entonces no le enseñamos el valor de sus actos, y luego la vida no funciona así, sí hay consecuencias, y si él no sabe manejar esto se sentirá muy mal y muy inseguro, justo lo contrario de lo que deseamos.

¡Ojo!, porque no le estamos castigando, entendemos que tenga rabietas y que esté en el proceso de aprender a manejar su ira, pero sí le dejamos que se enfrente a la consecuencia de que el coche está roto.

**Cuando alguien es consciente de los límites en los que se puede mover** (los adultos nos movemos dentro de límites y márgenes legales,



sociales, etc., constantemente y eso nos ayuda a saber comportarnos en todos los ámbitos de nuestra vida) **es más consecuente con sus actos, más seguro, se siente menos perdido, y tiene una mayor confianza, en sí mismo y en su entorno, y todo eso revierte en una mejor autoestima.** No confundamos el amor con el malcriamiento, ni nuestros cambios de humor con acciones dirigidas a educar. Marquemos unos límites claros y ciñámonos a ellos, nuestros hijos nos lo agradecerán.



©2014 *Pedagogía Blanca*