

Errores de los padres que afectan la autoestima de los hijos





La gran mayoría de los padres amamos profundamente a nuestros hijos y queremos que crezcan y se desarrollen plenos y felices. Sin embargo, muchas veces tenemos **conductas o actitudes** dentro de nuestra vida cotidiana que sin querer ni darnos cuenta, **van dañando la autoestima del niño.**

La autoestima es lo que una persona se dice sobre sí misma y está vinculada a sentirse querido, acompañado y a ser importante para otros y para sí mismo. **Es uno de los componentes de la vida afectiva que tienen mayor incidencia en la calidad de vida de las personas y en su salud.**

Que un niño tenga una autoestima negativa obstaculiza su desarrollo ya que genera sentimientos de incompetencia, de ser poco valioso y por ende, poco querible.

Los primeros años de vida son fundamentales para formar una sana autoestima y la imagen que transmiten los padres a sus hijos es crucial para ello. Algunos **errores frecuentes** que cometemos involuntariamente los padres y que menoscaban la valoración personal de su hijo son:

1. Exigir de un modo poco realista según las capacidades y edad del niño.

Mateo tiene 4 años, en el colegio le enseñaron las letras y ha aprendido a escribir algunas palabras asociando letras y sonidos. Los papás están muy orgullosos de ello y a cada visita que viene a la casa le muestran que el niño “ya aprendió a escribir” y que ahora están enseñándole a leer. Sin embargo, Mateo se escapa cada vez que los papás toman el libro y empiezan a hacerlo decodificar las letras. Es evidente que estos padres quieren desarrollar al máximo el potencial del niño, pero están **poniendo sobre el pequeño una presión muy fuerte**, que probablemente va más allá de lo que él puede hacer en estos momentos. Esto lo lleva a sentir que nunca cumple con las expectativas de sus padres.

¿Cómo podrían actuar?

Es bueno valorar el interés y curiosidad del propio niño por aprender, pero no es recomendable “perseguirlo” para que siga aprendiendo en todo momento. Es necesario plantear exigencias y expectativas realistas y no sobreexigirlo.



2. Intolerancia a los errores

Lorena tiene 7 años y le mintió a sus papás. Luego arrepentida dijo la verdad y pidió perdón. Sus padres le dijeron que en la casa no estaba permitido mentir, por lo que la castigaron un mes sin TV. Es que en su casa **la equivocación se paga cara** y Lorena siente que solo se acepta la perfección.

¿Qué se debería hacer?

Mostrar que **equivocarse es natural y no significa fracasar**, enseñándole que los errores pueden ser una fuente de aprendizaje. Además, darle a entender que haga lo que haga la siguen queriendo y que el afecto de sus padres es incondicional, a pesar de sus errores. Esto no significa que tengan que aceptar todas las conductas. Se puede poner límites a la mentira, pero sin hacer que ello signifique que se sienta criticada como persona.

3. Falta de valoración de los logros.

Cuando Carlos se saca un rojo lo castigan y recibe muchas críticas de que no estudió lo suficiente. Sin embargo, **cuando llega a casa con un 7, no le dicen nada** porque piensan que así es como deben ser las cosas.

¿Qué se puede hacer?

Valorar las buenas acciones, desde pequeños detalles como “hiciste muy bien la cama” hasta sus grandes logros “Felicitaciones, te fue muy bien en la prueba, estamos orgullosos de ti”.

4. No valorar el esfuerzo.

Juana deja la mayoría de las veces su pieza muy desordenada, los juguetes tirados en el suelo, la ropa esparcida por todos lados. Los papás están permanentemente retándola por ello. Un día decidió ordenar y puso todos los juguetes en los cajones, pero sin clasificarlos como a la mamá le gusta. La madre al ver lo que había pasado, **deshizo todo el trabajo hecho por la niña y volvió a hacerlo ella misma**, diciéndole que había que ordenar bien, cada cosa donde corresponde.

¿Qué se puede hacer?



El aprendizaje es un proceso que requiere de tiempo y práctica. Los adultos debemos ser pacientes y esperar que los resultados se vayan dando gradualmente, **valorando el empeño, las ganas de lograrlo y la dedicación que el niño pone, más allá de si el resultado obtenido es o no el óptimo.**

5. Desvalorización de las capacidades y de los comportamientos.

Manuel es un niño con mucha energía, que le gusta saltar, correr, treparse arriba de lo que encuentra y moverse permanentemente. Sus padres sienten que ese comportamiento es intolerable y están siempre corrigiéndolo y mostrándole que se equivocó, que por moverse tanto rompió el florero, derramó el vaso o empujó a su hermana.

¿Qué se puede hacer?

Es bueno mostrar al niño que se comprende lo difícil que puede ser el desafío, en este caso, de estar más tranquilo en algunos momentos. Junto con ello hay que confiar en las capacidades del niño, mostrarle que sus padres saben que va a aprender a calmarse en las situaciones que lo ameritan. **Disminuir la crítica, centrándose en la acción y no en el niño.** Por ejemplo, es mejor decir: “ahora es el momento de estar sentado tranquilo para comer” en vez de: “¡mira que eres porfiado, ya rompiste el plato!”.

6. Comparaciones constantes.

Los papás de Marcela están constantemente diciéndole “Viste lo bien que se porta tu hermano”. “¿Por qué eres más como tu primo?”. “Te apuesto que tu amigo se sacó mejor nota que tú”. Las comparaciones constantes hacen que ella desarrolle sentimientos de inferioridad.

¿Qué se puede hacer?

Poner el foco en el proceso del propio niño e ir haciéndonos **conscientes de sus propios avances y logros**, independiente de lo que sean capaces de realizar los niños que la rodean. Debemos comprender que cada niño tiene su propio ritmo y su propio perfil de habilidades y competencias, por lo que **compararlo con otros no le ayuda en absoluto.**

7. Etiquetar a los niños.



A Pedro siempre le dicen que es un peleador, porque siempre le quita los juguetes a sus hermanos o los agrede. Cualquier llanto de los más pequeños de la casa es de inmediato interpretado como consecuencia de una agresión de Pedro, por lo que lo retan antes de preguntar qué es lo que ha pasado. Al final Pedro **siente que todos esperan que él sea peleador**, por lo que termina comportándose de ese modo ya que se asumió como tal.

¿Qué se puede hacer?

En vez de decirle “eres pesado”, decirle, “no puedes quitarle los juguetes a tu hermana, deber esperar tu turno”. Así el énfasis se pone en **la acción a corregir y no en la debilidad de la persona**. Decirles que "son" cierta cosa (peleadores, flojos, mentirosos, llorones) sólo los hace afianzarse en ese rol. Por ello es fundamental poner el acento en el cambio esperado y felicitar cualquier pequeño avance en esa dirección.

8. Hacerles las cosas que deberían hacer ellos

Rodrigo se acerca a su mamá con una duda respecto a cómo hacer un ejercicio de su tarea de matemáticas. Su mamá toma el cuaderno, le explica a la rápida y luego empieza a resolver el ejercicio ella misma, para continuar con los demás. Si Rodrigo recuerda a última hora que olvidó hacer su tarea, ella se la hace. Al final, **Rodrigo siente que no es capaz de hacer las cosas por sí mismo y siempre espera que alguien las haga por él**, desentendiéndose de su responsabilidad en ello. Irónicamente, su mamá se queja de que el niño es demasiado dependiente, irresponsable y flojo, sin ver que ella está causando la situación.

¿Qué se puede hacer?

Los padres deben entender que **su tarea es acompañar y ayudar al niño en su desarrollo, no reemplazarlo o hacerlo por él**. Pueden recomendarle soluciones, pero deben dejarlo intentarlas por su cuenta y equivocarse, por doloroso que sea verlo. La mamá de Rodrigo debió resolver su duda en la tarea de matemáticas, pero dejarlo aplicarla a él. Si Rodrigo olvidó hacer su tarea, debe dejarlo enfrentar las consecuencias. A medida que Rodrigo crece, debe ir **cediendo espacios de independencia** cada vez mayores.



En definitiva, para que un niño pueda desarrollar una sana autoestima es fundamental que los padres acepten incondicionalmente a sus hijos, que tengan expectativas claras y aterrizadas de sus capacidades y que se desenvuelva en un ambiente de respeto y valoración.