

Ayúdenme a creer en mí mismo

Enseñar la autoestima

BRUNO FERRERO

Enseñar la autoestima no es cosa sencilla. Sin embargo, educar a las nuevas generaciones a tener confianza en sí mismas es algo fundamental.

La autoestima es como una picana que impulsa a actuar mejor, a comprometerse, a crecer, a apuntar a metas e ideales más altos. Me permito presentar aquí algunas sugerencias dirigidas a padres y educadores.

UN HECHO DE VIDA

La familia se instaló en la mesa del restaurante. El mozo comenzó anotando los pedidos de los adultos y después preguntó al hijo de siete años. '¿Qué vas a comer?'. El niño miró tímidamente a su alrededor y contestó: 'Quiero un "pancho"'. Cuando el mozo iba a comenzar a anotar, la madre lo detuvo. 'Nada de 'panchos'. Tráigale un churrasco jugoso con puré de papas'. El mozo pareció no escuchar y volvió a preguntar al niño: '¿Cómo lo quieres? ¿Con ketchup o con mostaza?'. Tras escuchar la respuesta, dijo 'Vuelvo en un minuto', y se fue a la cocina. Todos quedaron en silencio... Hasta que el niño mirando a quienes estaban con él, dijo: '¡Muy bien! ¡Él cree que yo también existo!''.

UNA REFLEXIÓN

Todos los seres humanos, al pasar delante de un espejo, se preguntan casi inconscientemente: ¿Quién soy?, ¿Cuánto valgo?, ¿Qué sig-



BSCAM

nifico para los demás?... Según la manera de disponerse a enfrentar los nuevos desafíos de la vida, los niños pueden agruparse en dos tipos: los "llego" y los "no llego". Los del primer tipo tienen una imagen fuerte de sí mismos, y ven las experiencias nuevas como metas que se pueden alcanzar si se pone buena voluntad. Los del segundo tipo comienzan dudando de sus competencias y capacidades en un determinado campo particular y extienden rápidamente esa falta de seguridad a todos los problemas que se les presentan, y pueden llegar a ver obstáculos insalvables aún en las tareas más sencillas.

La autoestima no es dada al nacer como una capacidad innata. Se construye a través de la interacción del niño con su propio ambiente, y del modo con que va incorporando los acontecimientos que le tocan vivir. Es muy importante que los padres y madres colaboren para que, desde sus primeros años, sus hijos e hijas puedan ir elaborando una buena imagen de sí mismos. Es uno de los regalos más hermosos que los padres pueden hacer a los hijos. Para eso, les presento aquí algunos pasos a tener en cuenta.

Asegurar a los hijos una base segura. Todos los niños y niñas tienen que sentirse amados, queridos,

seguros, protegidos, acompañados y escuchados. Los hijos aprenden a tener estima de sí mismos cuando los mayores -y especialmente las personas que los han engendrado y los acompañan en su cotidianidad- saben demostrarles que el amor que les tienen está lleno de confianza.

Escuchar e interpretar sus palabras y necesidades. Los niños tienen sentimientos, tienen miedos, tienen interrogantes. Es muy importante que los padres reduzcan al mínimo posible los comentarios de "ida y vuelta". Es una idea que viene del mundo de la computación... Si se utilizan programas viejos y superados, no hay que sorprenderse de que los resultados sean caducos. Son esos comentarios como: ¡Qué tonto eres!, ¿Cuándo vas a hacer algo bien?, ¿Es posible que seas tan incapaz?, ¡Haz como yo te digo y basta!, etc.

Sostener el desarrollo de su autonomía. Los niños tienen que experimentar y probar. Necesitan tenerse confianza, sentirse valorados y animados a buscar, a descubrir, a experimentar. Hay que valorar sus éxitos y sus fracasos. El error no es un fracaso, y mucho menos, una culpa. Si desde pequeños, aprenden a no considerar los errores como fracasos, podrán animarse a experimentar sin temor a equivocarse. En el control del comportamiento de los niños, los padres tienen que tener presente el factor RP, es decir, el equilibrio entre recompensa y castigo. La proporción debería ser siempre 5 a 1: por cada castigo infligido después de un comportamiento desagradable, debería haber al menos cinco ocasiones en que la conducta sea bien recompensada. Hay que saber elogiarlos cuando hacen un esfuerzo para ser ordenados, hay que saber elogiarlos por la sinceridad y la obediencia, y hay que alegrarse con ellos cuando tienen algún gesto de amabilidad y de atención a los demás.



Ayudarlos a desarrollar los puntos fuertes y eliminar los puntos débiles. Hay que ayudarlos a conquistar las capacidades y competencias que los puedan hacer personas seguras en la vida social: el buen gusto en el vestir, las reglas de comportamiento, la elegancia y la facilidad para saber expresarse verbalmente. Y más aún: hay que acompañar su socialización. Los hijos tienen que salir de la oruga cálida de la familia, aprender a volar por sí mismos y afrontar la realidad, muchas veces más fría y compleja. Los padres tienen que ayudarlos a integrarse a grupos, a saber aceptar las diferencias y las reglas del funcionamiento social, y a tomar conciencia de su valor socio-relacional. La influencia de los otros y, sobre todo, la influencia de la escuela es decisiva en la formación de la autoestima. Es el caso del niño etiquetado como "bueno para nada" o "alumno imposible": si no lo es realmente al comienzo, lo será de verdad en la medida en que este discurso repetitivo llegue a condicionarlo. Aunque pueda dar la impresión de estar contento -y hasta de llegar a vanagloriarse- de ser el peor de la clase, su autoestima estará ciertamente debilitada por esa

situación. ¡Cuántas veces se ven niños que quieren dominar a los otros con su agresividad: es la manera que tienen de encontrar autoestima utilizando otros criterios!

Tomarlos en serio. Hay que tratar de no ironizar y de evitar todas las expresiones que puedan significar, de alguna manera, una cierta forma de desprecio. Hay que respetar sus actividades, sus elecciones, sus gustos, sus puntos de vista y sus cosas. Las nuevas generaciones tienen que ser tomadas en serio y apoyadas para que puedan ir construyendo con paciencia su propia autoestima. No es casual que las palabras creer, crecer y crear provengan de una raíz común: ¿será que la lengua quiere sugerirnos que la confianza no nace de una valorización positiva del pasado sino de un amor y una esperanza capaces de anticipar el futuro?

Respetar la conciencia de su aspecto. El aspecto físico contribuye mucho a la formación de una buena o mala autoestima de sí mismo. Los padres pueden hacer mucho para ayudar a los niños a saber convivir con su propio físico. 