



7 modos de subir la autoestima de tu hijo

La **autoestima** de un hijo o hija es el valor que da a su vida y de ella depende mucho de lo que le deseamos. La autoestima le posibilita enfrentarse diariamente a sus retos y encontrar soluciones a sus problemas. Es una pieza clave y afecta en todos sus ámbitos.

¿Cuáles pueden ser los síntomas de una baja autoestima?

En España y el primer mundo consumista, donde la sobreprotección está asumida y confundida con el cariño, la autoestima es generalmente más baja de lo que el ser humano y nuestros hijos necesitan. La importancia de subir su autoestima podemos apreciarla si nos fijamos en los síntomas de un niño, niña o adolescente con baja autoestima: no se valora, cree que tiene poco talento, es susceptible, echa la culpa a los demás o se hace la víctima, se siente incomprendido, miente, se refugia en su móvil y en su habitación, desobedece, se deja influir en exceso, siente ansiedad, pierde fuerza de voluntad, empobrece su registro emocional, no admite ser corregido, siente apatía y desgana, ‘salta’ con agresividad desproporcionadamente, pierde habilidades sociales y no es feliz.

Pero todo tiene fácil arreglo y está sobre todo **en manos de padres y educadores**, porque subir la autoestima de alguien es rápido y de efectos notables y decisivos a corto plazo, si seguimos una serie de actuaciones eficaces. Nuestro hijo a veces es un tesoro encerrado en un cofre que solo puede abrirse desde fuera: sus padres y educadores son los que tienen la posibilidad de abrirle la puerta de 7 modos y subir su autoestima hasta lo que necesita.

7 modos de subir su autoestima

Primero: ante un reloj con segundero pensemos **8 puntos fuertes que tiene nuestro hijo o hija**. Si llegamos a 8 antes de diez segundos, es que tiene alta autoestima. Si no se nos ocurren tan rápidamente es que no solemos tenerlos en la cabeza ni labios, y en consecuencia él o ella no los han captado tampoco.

Segundo: el ejercicio más importante para subir su autoestima consiste en hacer una **lista de 35 puntos fuertes**, aspectos positivos, de la profundidad que sea (vale ser generoso, cariñoso o inteligente, pero también ser guapo o jugar bien al parchís). A partir de ahí –con naturalidad– cuando se vea algún gesto donde se confirme alguno de ellos, se le deberá decir –sin preguntas– con admiración y sencillez, antes de 48 horas:

- Que tiene ese punto fuerte y el gesto donde lo hemos percibido.
- Que es importante para siempre, porque ese punto fuerte le acompañará y será útil en su vida futura profesional, social, familiar y personal.
- Que os encanta que sea así.

Tercero: la regla del 5 a 1. Alámbale 5 cosas que hace bien antes de corregirle 1.

Cuarto: aprovecha sus **fracasos y errores para explicarle la oportunidad** que guardan y cómo convertirlos en algo bueno. Explícaselo con la vida de Einstein, J.K. Rowling, Michael Jordan, Steve Jobs, Newton, Honda, Fedex, Disney, Spielberg, Harrison Ford, Phelps, Ed Sheeran o Messi (si no se conocen ejemplos, puedes encontrarlos en [Tú también puedes ser Einstein y comerte el mundo](#)). O muéstraselo a través de casos cercanos, donde tras un fracaso ha salido lo mejor de alguien y ha acabado en éxito, porque el fracaso provocó un cambio necesario.

Quinto: enséñale a superar obstáculos, troceando cada uno en fragmentos tan pequeños como puedan ser superables. Muéstrale cómo dar el primer paso para que sea un éxito y obtenga nuestra satisfacción; después el segundo paso y los necesarios hasta lograr el objetivo.

Sexto: convertírnos en su Pigmalión. El **‘efecto pigmalión’** consiste en **estar seguro de que alguien vale y puede lograr un fin**, hacer que lo crea y conseguir que lo logre.

Séptimo: la baja autoestima tiene a veces relación con el exceso y ansiedad ante las pantallas. La necesidad de estar conectados es uno de sus síntomas. Mi última propuesta para subir la autoestima son

cinco claves de la educación digital. Enséñale:

- **Habilidades sociales y familiares:** que el primer *LIKE* sea el nuestro, que quede mejor en casa que con sus amigos.
- **Cómo gestionar sus emociones, concentración y voluntad:**
 - Pactar que no se pondrá agresivo al cortar una sesión digital como condición para tenerla;
 - Hacer ejercicios de concentración que compensen sus horas digitales (por ejemplo mirar una foto un segundo y tras ocultarla intentar decir los objetos visibles en ella);
 - O ser capaz de retrasar 20 segundos un vaso de agua poniéndolo a 2 cm. del labio cuando se tiene mucha sed.
- **A tolerar la contradicción y espera:** no adelantar regalos y acostumbrarle a recibir sorpresas; a no pedir regalos con excesivos detalles, como color u otros.
- **A comunicarse personalmente:**
 - Con comunicación verbal y no-verbal, presencial y no presencial;
 - Escuchándoles sobre cualquier tema y respondiéndoles siempre;
 - Limitando nuestros mensajes emocionales por vías digitales: empleando más estos canales para mensajes informativos, y lo presencial para lo afectivos;
 - Ampliando el vocabulario que utilizamos ante él, especialmente en lo referente a emociones.
- **Modelos heroicos asequibles:** con nuestra vida, la de abuelos, familiares, o con lecturas, series y películas.

En definitiva, aprovechando la etapa de su edad no solo para que se sientan queridos, sino también valorados al demostrarles lo valiosos que los consideramos.

[Fernando Alberca](#) es profesor, escritor y orientador educativo. Está considerado uno de los mayores expertos en motivación, creatividad, conducta del niño y del adolescente y del éxito escolar. Es autor de más de diez bestsellers, como “Guía para ser buenos padres de hijos adolescentes”, “Todos los niños pueden ser Einstein” o “Hijo, tú vales mucho”, sobre el poder de la autoestima.

Estas son algunas ideas que se trataron en la sesión de Fernando Alberca “Autoestima: pantallas y adolescencia: cómo educar en Internet y no morir en el intento”, que tuvo lugar hace unas semanas en Zona from Facebook (Paseo de la Castellana, 35. Madrid). Si te gustaría asistir a las próximas sesiones de la Parent’s Academy de Empantallados y Facebook y tener la posibilidad de preguntar al ponente tus dudas, entra en: empantallados.com/madrid

Que el primer like lo reciba en casa

Publicado: Viernes, 27 Septiembre 2019 01:15

Escrito por Fernando Alberca

¡Entrada gratuita! ¡Aforo limitado!

Contenido relacionado

- [Videoentrevista a Fernando Alberca: El ejemplo de los padres y madres](#)
- [6 aportaciones de la lectura a niños y adultos, por Fernando Alberca](#)

Fuente: empantallados.com