



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

Que el primer like lo reciba en casa

Publicado: Viernes, 27 Septiembre 2019 01:15

Escrito por Fernando Alberca

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