La autoestima de los niños

Introducción

Comenzaré este tema con una historia verídica que ocurrió hace algunos años.

"Un hombre dio una conferencia a padres de familia, donde comenzó a hablar de la violencia intrafamiliar, de los golpes y los maltratos hacia la familia y los hijos. Pero hizo una pregunta muy aguda y muy directa: ¿quién de ustedes ha abusado de sus hijos? Hubo un silencio, luego todos levantaron su mano y dijeron que no habían abusado de su familia.

Inmediatamente este hombre hizo otra pregunta:

¿Cuántos de ustedes, en alguna ocasión han dicho una palabra ofensiva a sus hijos? Desde: "eres un tonto", "no vas a seguir adelante en la vida", "no eres como tu hermano, excelente en la escuela", "eres un vago", "no sirves para nada", "eres un bueno para nada". Poco a poco las cabezas fueron inclinándose y reconocieron que en algún momento específico habían herido a sus hijos con diferentes formas, con palabras que hirieron el corazón de sus hijos".

Muchas personas piensan que la violencia son solamente golpes; desafortunadamente en nuestros países latinos se cree que la violencia tiene que ver con golpes o con gritos, pero no se está haciendo un énfasis en hablar del valor de los niños.

Cuando nosotros hablamos de una forma despectiva e hiriente hacia los niños estamos causando un grande y terrible mal en la formación de su carácter. Es importante la autoestima, el valor, en los niños, pero, ¿de dónde surgió este concepto de autoestima?

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es el valor que se le da a un ser humano de una forma correcta. En Estados Unidos, el doctor Hock Misselden escribió un libro llamado *"Your inner child of the pass"* (Tu niño interior del pasado).

El doctor Miseldan era Decano en la Universidad de Psiquiatría de Ohio. Él dice en este libro:

"En el nacimiento es como si se le diera a cada niño una película no expuesta que la revela en su mente. A medida que crece, una variedad de experiencias buenas y malas, contribuyen a la imagen que va grabando en la película. Con el tiempo, esa imagen se convierte en su autorretrato. Cuando está terminada la imagen, la mente del niño dice: "esta es la clase de persona que soy".

Es decir, las experiencias del niño es lo que van formando una *auto evaluación interna;* por ejemplo, si lo abrazan, si le fruncen el ceño, si lo animan, si lo desaniman, si lo ofenden… el trato que cotidianamente se le va dando a este niño va formando su carácter.

El doctor Miseldan estaba descubriendo lo que se conoce actualmente como la autoestima. En ese sentido, hubo una revolución en el pensamiento de la sociedad norteamericana. ¿Cuál fue ese pensamiento? Fue que la solución de la vida era la autoestima.

A la carencia de esa autoestima se le adjudicaron todos los problemas sociales. Desde la drogadicción, la rebeldía y todo tipo de males en la sociedad. Para aquél entonces la sociedad norteamericana comenzó a hacer grandes esfuerzos a través de los descubrimientos del Dr. Miseldan para levantar la autoestima de los niños.

Por ejemplo, la Asociación de Fútbol de Massachussets de aquél entonces, decidió que en el campeonato participaran niños menores de diez años, y no tendrían ni ganadores, ni perdedores, todos recibirían trofeos. ¿Cuál fue el propósito? Que no se les dañara su autoestima.

Comenzó un auge para poder levantar, esa autoestima en los niños. Llegaba el momento en que maestros aplaudían el esfuerzo de los niños, todo con el propósito de darles valor y levantarles la autoestima.

La situación fue que todo apuntaba a que la autoestima era la solución a la problemática social. Sin embargo, se cometió un grave error. Porque en la verdadera autoestima no solamente hay cosas buenas, también

hay retos y dificultades que enfrentar.

Por ejemplo, desde el momento en que no hay ganadores ni perdedores en un partido de fútbol, entonces no se les va a enseñar a los niños a enfrentar las derrotas y por ende van a tener una baja autoestima.

¿Por qué es importante la autoestima?

La autoestima es importante por las siguientes razones porque las ideas que se están formando en nuestros niños van a delimitar su carácter el día de mañana.

Hace muchos años me regalaron un retrato de una persona. Cuando yo vi el retrato de esa persona me impresionó, porque estaban bien delimitadas las facciones del rostro, sus oídos, cejas, ojos, boca, todo estaba perfectamente delimitado.

Pero al observar detenidamente ese retrato, estaba hecho con diferentes puntos, algunos gruesos, algunos pequeños, pero cada puntito estaba colocado exactamente y su totalidad daba el retrato. Me impresionó bastante, cada punto estaba definiendo un rasgo de ese retrato.

Puedo comparar que cada puntito es cada circunstancia, cada trato que se les está dando a los pequeños, a nuestros hijos, cada día y cada momento, experiencias buenas y malas, cómo se supera una dificultad o una derrota, la actitud positiva para enfrentar la vida, todo eso va formando el carácter de nuestros hijos.

Es muy importante entender que si enfocamos el concepto de autoestima, que es el valor que se le está dando a un ser humano de una forma correcta, entonces, vamos a estar formando personas con un carácter para vencer en la vida y ese es el propósito.

En una ocasión estaba un hombre dando una conferencia respecto al valor que tienen los seres humanos; este hombre no encontraba la forma de decirles a las personas el valor que tenían. Muchos de ellos procedían de diferentes partes, algunos de zonas rurales, otros con problemas de una autoestima muy baja, había una audiencia muy amplia.

Pero la idea del conferencista era cómo hacer para que estas personas entendieran el valor que tiene cada ser humano, independientemente de su condición social, si se es rico o se es pobre, si se tiene un color de piel oscura o clara.

Entonces tuvo una idea brillante. Sacó un billete de alta denominación, lo mostró en alto y le dijo a toda la audiencia: *"Yo voy a regalar este billete de mil pesos, pero levante la mano el que lo desee".*

Inmediatamente todas las manos se levantaron, pidiendo que se les diera el billete. Y dijo: *"Esperen un momento, si les vamos a dar el billete, pero primero déjenme explicarles algunas cosas. Yo tengo este billete en mis manos."*

Y comenzó a arrugarlo en sus manos de tal manera que el billete quedó arrugado. Y volvió a levantarlo y dijo: *"¿quién quiere este billete?"* Las manos siguieron levantándose. Y dijo *"esperen un momento más."*

Lo tomó, lo puso en el suelo y comenzó a pisotearlo, después lo levantó otra vez y dijo: *¿quién quiere este billete?* Y todas las manos volvieron a levantarse. De aquí tomó la idea y la trasmitió perfectamente: *¿por qué quieren ustedes este billete pese a que está arrugado y pisoteado?*

Todos entendieron. Porque aunque fue pisoteado y arrugado, el billete no había perdido su valor. Efectivamente esa es la idea que queremos trasmitir.

Cada ser humano tiene un valor incalculable

El ser humano, por el hecho de ser una persona, tiene un valor infinitamente grande. No importa su cultura, ni su contexto social. Nosotros como padres, debemos de entender que cada uno de nuestros hijos tiene un valor incalculable.

La verdad es que la niñez no se está valorando. Cuántas personas ven a sus hijos como una carga, como un problema, como un gasto. Se comienza a ver al ser humano no con el valor que tiene sino como un problema, como una desgracia.

¿Por qué es importante tener la perspectiva de valorar a los seres humanos? Porque si yo tengo algo de valor entonces lo voy a cuidar, lo voy a llevar a un banco a guardar, pero si tengo algo que no vale, lo voy a dejar donde sea, no lo voy a cuidar, no lo voy a apreciar, no lo voy a valorar.

Si yo como padre veo a mis hijos como una carga o

alguien que no tiene valor, entonces en automático yo estoy afectando la autoestima de mis hijos porque así los voy a tratar, porque para mí no van a ser infinitamente valiosos. Para mí como padre será valioso el trabajo, mis amigos, lo que me provea satisfacción, pero no mis hijos.

Necesitamos renovar el concepto que tenemos de los pequeños. Cada uno de ellos tiene un valor incalculable.

¿Eres padre de familia, abuelo, tío, tienes relación con niños? Debes de comprender algo muy importante: cada uno de ellos tiene un gran valor, una dignidad, y ese valor no cambia. Cada uno es un gran tesoro.

El artista ***Benjamín West,*** pintor, en una ocasión lo entrevistaron y le preguntaron por qué escogió ser artista y no médico o ingeniero. Él respondió lo siguiente:

> *"Cuando mi madre salía de casa yo sacaba los óleos e intentaba pintar. Era apenas un niño de cuatro años. Eso implica manchas en el óleo, en la pared, en el piso, en la ropa y por todos lados. Un día dejé todo mal y descompuesto, mal hecho. Esperaba limpiar el lugar antes de que mi madre llegara ya que estaba todo hecho un caos.*
>
> *Mi madre llegó un poquito antes y al observar todo lo que había hecho, esperaba que me diera palabras de reprobación. Pensé que me iba a decir: "eres un sucio" o "no sabes pintar". Pero mi madre se quedó callada, observando todo lo que había y dijo: "mira, qué pintura tan hermosa de tu hermana". Me dio un beso en la mejilla y se fue. Con ese beso me hice pintor".*

Un niño de cuatro años. Su madre reconoció el talento y la habilidad para pintar. Le dio palabras de aliento y desde ese momento nació un pintor.

Cada uno de nuestros hijos tiene diferentes talentos, habilidades y capacidades. Nunca haga comparaciones de un hijo con otro, todos son diferentes. Usted necesita observar a sus hijos.

¿Cómo incrementar la autoestima en los niños?

Para ello se requiere pasar tiempo, convivir con ellos, hacer las tareas con ellos; hay que estar interactuando continuamente, de tal manera que usted pueda percibir las capacidades y aptitudes de cada uno de sus niños. Una vez que usted esté conociendo los talentos y aptitudes de cada uno de ellos, usted podrá reforzar las cosas que su hijo tiene de valía.

En la verdadera autoestima se elogian las cosas correctas, las que en verdad tienen capacidad sus niños. Jamás halague lo que no es cierto. Porque si usted hace halagos con mentiras, usted no le está dando valor, no le está reforzando la autoestima sino que los está engañando.

No es la adulación lo que hace que los niños sean personas que desarrollen sus habilidades, sino el estar trabajando continuamente con ellos e ir descubriendo sus capacidades para reforzar.

Los niños tienen habilidades impresionantes. En una ocasión una de mis hijas me llevó un dibujo, ella tenía 2 años. Cuando me dio ese dibujo dije: *"hija, qué hermoso dibujo me acabas de dar"*, e inmediatamente lo puse en la parte mas visible de la casa y comencé a decirle: *"es el dibujo más hermoso que me han regalado en toda mi vida".*

Hasta el día de hoy a mi niña le gusta dibujar y tiene talento para eso. Cada uno de nuestros hijos tiene talentos y habilidades que hay que estar descubriendo y estar trabajando en eso, pero se requiere que usted esté interactuando con sus hijos.

Tener a un hijo en una escuela de prestigio o inscribirlos en cursos extras para lograr una mayor preparación es bueno, pero la fuente de valor y de motivación primaria son los padres. Los verdaderos artistas, la gente exitosa es formada en casa, con padres y madres que están al pendiente de sus hijos.

¡Descubre las capacidades de tus hijos!

Quiero comentarle la historia de un muchacho que era retraído. Cuando lo llevaron a la escuela los profesores dijeron que el muchacho no servía para la escuela, y les recomendaron una escuela de educación especial.

Entonces su madre y la hermana de este muchacho decidieron no darse por vencidas. Buscaron otra escuela, pero les dijeron lo mismo. Estas mujeres dijeron *"este muchacho tiene valor y mucha capacidad".*

Con mucha paciencia y amor comenzaron a ayudarle en sus estudios en casa, a motivarlo, a trabajar, a

redescubrir sus valores, actitudes y a levantar su autoestima diciéndole que era una persona valiosa: “tienes capacidad, tu puedes”.

Este muchacho definitivamente ha sido una de las figuras que se reconoce a nivel mundial por su inteligencia, su nombre es: **Albert Einstein.** Un hombre considerado en un principio retraído, pero que tuvo una madre y una hermana que estuvieron al pendiente de él y le dieron ese valor, que los demás no le daban.

Mucha gente puede decir: *“es que mi hijo necesita esto, o lo otro”,* pero si tiene un padre, una familia que lo esté valorando, amando, cuidando, dedicando tiempo y paciencia, cada uno de sus hijos será una persona de bien y exitosa.

Ahora bien, el que sabe el valor de los niños, sabrá y enseñará que es necesario enfrentar las diferentes circunstancias que son adversas y sobre todo aquellas que no podemos controlar.

A lo mejor nosotros podemos pensar ¿qué problemas puede tener un niño? Pero ya en la relación padre e hijo, muchas cosas se están dando en la forma habitual y a veces no nos damos cuenta la afectación que ellos sufren.

Por ejemplo, cuando papá pasa por una circunstancia económica difícil porque lo acaban de correr del trabajo, ahora la situación se vuelve terrible, contraria, no hay trabajo ni dinero, se incrementa la presión de las necesidades cotidianas, y entonces aquí viene la enseñanza: ¿Qué actitud toma el padre ante este reto en la vida?

¿El papá comienza a enojarse, a desesperarse, a maltratar a mamá, a los hijos? ¿Se empieza a poner tenso, comienza a sentirse mal? Aquí es donde usted ya está formando el carácter, la valía de sus hijos. Si usted no sabe enfrentar esas circunstancias, con buena cara, entonces usted está dejando una mala impresión en ellos y está malformando el carácter de sus hijos.

La mejor de todas las enseñanzas es en la vida práctica. La mejor de todas las influencias en nuestros hijos es como actuamos nosotros los adultos en las circunstancias adversas que nos oprimen. Ahí es donde nuestra familia nos está viendo, donde nuestros niños están viendo cómo enfrentar la circunstancia.

No les demos mal ejemplo. Yo sé que usted está viviendo situaciones difíciles, pero debemos enseñar a nuestros hijos a enfrentar la vida teniendo un valor y dignidad muy grandes.

Formemos una actitud positiva en los niños

Maya Anyel, dice: *“si no le gusta algo, cambie. Si no puede cambiarlo, cambie su actitud, no se queje”.*

Si podemos cambiar las circunstancias lo haremos, si podemos enfrentar las situaciones difíciles las enfrentamos. Pero si hay algo que escapa de nuestras posibilidades y no podemos cambiarlo, cambiemos nuestra actitud y demos buena cara. Es el mejor legado y enseñanza para nuestros pequeños.

Debemos continuamente instruir a nuestros hijos que las situaciones difíciles son buenas y que de ahí vamos a sacar muchas enseñanzas. Debemos de formar en ellos una *actitud positiva.*

Por ejemplo, si en el partido de fútbol perdió nuestro hijo o cometió un error que todo mundo abucheó, ahí es el momento para decirle: *“Hijo, tú vas a aprender muchas cosas de esta circunstancia, vas a aprender de este error, pero ¿sabes para qué? Para hacer las cosas mejor el día de mañana. No te venzas”.* Esta es la mentalidad y la actitud que debemos de estar formando.

Debemos de enseñarles que cada obstáculo es una oportunidad para superarse. Jamás enseñe a su hijo a tener una mentalidad de derrota. Porque cuando usted forma un carácter negativo de *“ya no puedo, eso es imposible”,* es cuando la persona comienza a desalentarse y descuidarse, y comienza a ser un caos su vida.

La mentalidad tiene que ser de victoria siempre aún en las condiciones más extremas. Usted puede recordar a través de la historia cómo los judíos tuvieron una mentalidad de victoria en la segunda guerra mundial, cuando fueron encerrados en los guetos. Esos guetos eran las colonias donde vivían y eran cárceles propiamente.

Cualquiera de nosotros pensaría para qué estudio, para qué sigo esforzándome en la vida si estoy en una cárcel y los alemanes me van a matar. Pero lo

que impresionaba de los judíos era su actitud a seguir trabajando, estudiando, a seguir en la vida cotidiana, a seguir superándose. Esa es una mentalidad de victoria, en medio de una circunstancia difícil.

Quiero comentarle una anécdota. En una ocasión un hombre tenía un perro viejo. Este perro viejo cayó en un pozo y comenzó a aullar, el hombre alcanzó a oír los aullidos de desesperación del animal.

El perro, en la peor de las circunstancias había caído en lo más profundo de ese pozo que no tenía agua y comenzó a temblar, preparándose para morir. Entonces llegó este hombre y comenzó a mirar el hoyo donde estaba el perro y dijo:

"¿Qué haré? Si saco a mi perro tendré que poner una escalera o descolgarme en una soga y eso implica mucho trabajo. No lo voy a hacer. El perro es viejo y finalmente va a morir y el pozo ya no tiene agua".

Entonces decidió tapar el pozo para que así se muriera el perro y se acabara el problema. Luego trajo una pala y comenzó a echar tierra en el pozo. El perro tenía dos opciones, dejarse sepultar y morir, o luchar de alguna manera para salir de ahí. Este perrito buscó salir del hoyo.

Cada vez que le caía una pala de tierra en el lomo comenzaba a sacudirse y la tierra caía en el piso. Entonces la apretaba con sus patas y la pisaba. Y volvía otro palazo y volvía a sacudirse de la tierra y a pisarla. De tal manera que el perro siempre estaba encima de la tierra y así logró salir del pozo.

De esta anécdota podemos tomar la actitud que debemos tomar en la vida y así transmitirla a nuestros niños. Si vienen circunstancias como los palazos debemos sacudirnos en una actitud de lucha. Eso no nos puede derrotar.

Cuando una persona se deja derrotar entonces todas las cosas le aplastan y le destruyen. ¿Quién es una persona que tiene derrota y que fracasa en la vida?

No es aquél que tiene una circunstancia difícil o que ha atravesado momentos de fracaso en el trabajo o en algún proyecto que tenía para su vida, sino aquel que ya se dejó vencer, que ya no quiere luchar, que se ha enclaustrado en su cuarto y ya no quiere salir de ahí. Esa es una persona que ya está vencida.

Todos en algún momento podemos fracasar en algo o tener diferentes situaciones difíciles, pero eso no es fracasar. Porque cuando tú sigues en una actitud de lucha y de vencer entonces no has fracasado, no estás derrotado, más bien eres alguien que está aprendiendo de los fracasos para hacer las cosas bien y seguir adelante en la vida.

Los buenos ejemplos inspiran

¿De qué otra manera podemos motivar la autoestima de nuestros hijos? Proveyendo ejemplos que los inspiren. Todos los seres humanos tenemos siempre un modelo a seguir. La necesidad de modelos es algo inherente a los seres humanos.

Nuestros hijos pequeños están conociendo el mundo que les rodea. Necesitamos ponerles modelos de personas que puedan inspirarles en la vida. Pueden ser diferentes personajes históricos que tienen valores rescatables para la buena formación de nuestros hijos.

Nuestros hijos necesitan modelos desde pequeños. Debemos suplirles esos modelos como padres responsables o proveerles de modelos de gente virtuosa para que nuestros hijos puedan seguirlos.

Desafortunadamente la televisión también pone modelos. Este es un factor educativo que afecta a nuestros hijos, que los malforma. La televisión no educa, promueve antivalores, falsos modelos, modelos de violencia, de agresión y rebeldía.

Debemos de cuidar el entorno de nuestros hijos, cuidarlos de la televisión y de la influencia de los antivalores y los falsos modelos. Necesitamos quitar todos esos falsos modelos y proveerles de aquellos que los puedan motivar, guiar y que les inspiren para motivar sus vidas.

Usted mismo, como adulto, tiene la necesidad de modelos. Yo estoy seguro que usted tendrá algunos modelos a seguir. Por ende, necesitamos, desde temprana edad, ponerles modelos a seguir a nuestros niños. Esto es muy importante.

En la vida tendremos situaciones que van más allá de nuestra fuerza. ¿Quién no ha sentido el desaliento o el deseo de ya no luchar más y abatirse? Si somos honestos, todos hemos pasado por momentos de crisis. Quizá alguna enfermedad en nuestros familiares

o en nosotros mismos.

Nuestros niños también van a experimentar exactamente lo mismo que todos los seres humanos, situaciones que a veces van más allá de sus posibilidades. Necesitamos enseñarlos a luchar contra el desaliento.

Cuidado con el desaliento

Quiero platicarle una anécdota. Esta es una anécdota imaginaria pero trae muchas cosas de verdad. Un día el diablo hizo una venta. Sobre el césped puso todas sus herramientas indicando el precio de cada una de ellas. Ofrecía una amplia selección: odio, celos, engaño, mentira, orgullo. Y todas eran muy costosas.

A un lado había una herramienta que se veía más usada que las otras. Lo sorprendente era que tenía el precio más alto. El nombre de esa herramienta era: desaliento. ¿Por qué el desaliento era la herramienta más útil del diablo?

Del odio, las personas pueden salir cuando perdonan, y debemos de enseñar a nuestros hijos a perdonar siempre. De los celos, la persona se puede escapar cuando en verdad perdona a su pareja y vuelven a recomenzar. Las mentiras, se pueden cambiar cuando se habla la verdad, y debemos enseñar a nuestros hijos a hablar verdad. Todas esas cosas se pueden vencer.

Pero el desaliento es terrible, porque la persona se abandona, ya no quiere seguir luchando. En todos los aspectos de la vida, aún en las cosas más irrelevantes se puede ver el desaliento. Y es devastador.

Cuando usted se siente desanimado en su vida familiar ya no quiere interactuar con su pareja, se ha vencido, cree que ya no hay solución a su problema matrimonial y no solamente en el matrimonio, en su trabajo, ya no ve la solución, ve la crisis y decide soltar las cosas, entonces el desaliento puede afectar cualquier faceta de la vida.

Simplemente, cuando un joven se desanima porque cree que es muy difícil la escuela, puede llegar a desertar y abandonar su deseo de prepararse. Eso es terrible.

Debemos de enseñar a nuestros pequeños a luchar contra el desaliento. Es normal que venga cuando las situaciones son muy adversas. Pero cuando alguien toma la actitud de vencer sobre esto y no se deja abatir, entonces la autoestima sube y todas las cosas cambian.

Es más, yo le puedo decir algo: todo puede ser muy difícil y contrario, pero cuando tomamos la actitud correcta entonces llevamos más de la mitad de la batalla ganada. Pero cuando estamos derrotados, estamos ya vencidos sin luchar.

Cuando tienes una actitud correcta ante las problemáticas de la vida, tú enseñas a tus hijos y entonces las cosas cambian de una forma extraordinaria. Debemos de enseñarles el valor y lo importante de ser felices.

Tú decides que tan feliz quieres ser

En nuestro entorno se nos ha enseñado que la felicidad llega cuando te sacas la lotería, logras algo, te titulas o te casas, o cuando tienes un beneficio económico o material. Yo quiero cambiar la idea de este concepto.

Voy a citar las palabras de **Abraham Lincon:**

> *"La felicidad es una actitud no una circunstancia. Las personas son tan felices como deciden ser".*

En estas palabras hay mucha sabiduría, porque la felicidad es una actitud, es una decisión. Mucha gente está esperando a tener la casa de sus sueños, la fortuna o el dinero en el banco que necesita para ser feliz. Están buscando que la circunstancia cambie para ser feliz. Pero muchas veces las circunstancias no cambian sino que empeoran.

La verdad es que podemos ser felices en las peores circunstancias, porque la felicidad no depende de la circunstancia que le rodea sino de la actitud que usted tiene de ser feliz, aunque las cosas le sean contrarias. Las personas pueden ser infinitamente felices.

En el Coliseo romano muchas personas eran llevadas a la muerte por sus creencias. Los que asistían al Coliseo observaban cómo la gente cantaba con gozo aún cuando sabían que iban a morir. La circunstancia era la peor de todas, sin embargo, estaban felices.

Esto nos demuestra repetidamente que la felicidad no depende de la circunstancia en la que se esté sino de la decisión y actitud de ser feliz. Enseñe a sus

hijos a que sean felices en cualquiera que sea su circunstancia. Entonces ellos aprenderán que no son las circunstancias de la vida las que determinarán si son felices o no.

Las personas más exitosas de la vida saben que la felicidad es una actitud y nunca se han dejado vencer, y precisamente una de las formas de darles valor a nuestros hijos es enseñándoles el *dominio propio.*

¿Por qué fracasa la juventud hoy en día? Porque no tuvieron dominio propio, tuvieron un deseo muy grande hacia una joven, cometieron el acto sexual antes de estar casados y vienen las consecuencias por no tener ese dominio propio.

Enseñe a sus hijos a tener una vida sexual en el matrimonio, como es correcto. Entonces ellos estarán ejerciendo ese dominio propio y serán felices de tenerlo.

Cuántas personas se meten en problemas por robar. Porque en sus deseos fueron atraídos y pensaron que era más fácil robar que trabajar y hoy se están lamentando en la cárcel.

Autocontrol y autoestima

El investigador ***Walter Mitchel,*** profesor de psicología de la Universidad de Columbia hizo un estudio muy interesante. Les ofrecía a un grupo de niños de 4 años una opción: podían comerse un bombón cuando ellos quisieran, y los ponía al alcance de ellos, pero les decía que si se esperaban cuando él regresara al salón, después de llevar un recado rápidamente, entonces les daría dos bombones en lugar de uno.

Salía del salón dejando los bombones muy atractivos para esos niños. Era un suplicio para cada uno de ellos. Algunos se tapaban los ojos porque preferían comerse dos cuando llegara el maestro. Otros cantaban, tratando de evadirse para no caer en la tentación, otros finalmente se rendían y se comían el bombón.

Es algo muy sencillo, pero los investigadores continuaron observando a los niños durante los años de crecimiento. Observaron finalmente lo siguiente:

Aquellos que ejercían el dominio propio eran los que se adaptaban mejor a las circunstancias, poseían más confianza en ellos mismos, poseían un vocabulario más amplio que los otros, obtenían puntajes más altos en las pruebas de aptitud, establecían relaciones más firmes y después conseguían mejores empleos que los que no habían tenido dominio propio.

Cuando enseñamos a nuestros hijos a tener ese dominio propio les estamos guardando de un sinfín de males y les estamos haciendo personas más seguras de sí mismas. Necesitamos dar valor y reafirmar en nuestros hijos esta valía, cada uno tiene un valor infinitamente grande.

No debemos confundir el pensar bien de uno mismo con el orgullo o la arrogancia. Probablemente alguien diga: *"desde el momento que les decimos que ellos valen mucho tal vez los estamos haciendo orgullosos y arrogantes"*. La verdad es que no.

Pensar bien es todo lo contrario. El orgullo y la arrogancia se basan precisamente en la inseguridad. La humildad se basa en el reconocimiento de la valía propia. La persona que piensa bien de sí misma admite sus cualidades pero también sus debilidades. Mientras que el orgullo niega sus defectos.

La persona que piensa bien de sí misma no practica la humildad falsa, la cual se basa en el auto menosprecio y en el no reconocimiento de la valía propia. Esa persona adopta un corazón humilde que reconoce correctamente su valía y mantiene una perspectiva sana.

Si formamos la verdadera autoestima en nuestros hijos no los vamos a hacer orgullosos, soberbios ni arrogantes, sino personas que saben reconocer sus aciertos y sus errores. Dé valor a sus hijos, reconozca el valor de ellos y promueva la verdadera autoestima. Gracias por estar con nosotros.

Profr. Roberto Durán

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Página Web: http://www.esperanzaparalafamilia.org

Correo Electrónico: contacto@esperanzaparalafamilia.com