



Lo que debe formar un padre en sus hijos I Parte: Una autoestima sólida

Esta Entendamos lo que ellos necesitan

Esta serie de temas tiene como propósito, atender a una necesidad primordial en nuestros días: Entender lo que nuestros hijos necesitan para actuar llevando a cabo los consejos y tomando en cuenta las advertencias que se hagan. Entendiendo que si no actuamos pronto, seguiremos cosechando lo que parece ser una inevitable secuela de dolor y angustia en nuestros hogares.



Los temas que estaremos compartiendo, no son de nuestra propia autoría, pero es siguiendo principios que sabemos han funcionado, en

concordancia con la conciencia universal que nos habla de lo que es eminentemente bueno. Cosas que necesitamos en nuestro tiempo.

El primero de ellos es acerca de la autoestima; y queremos hablar de ella, tal como debemos entenderla para que sea provechosa para nuestros hijos; en otras palabras, una apreciación correcta de lo que significa, y un rechazo a lo que se ha dado en llamar autoestima, pero que solamente crea inseguridad, dependencia y boicot de parte de aquellos a quienes se ha pretendido estimar más allá de lo que en realidad son, han podido lograr, o merecen.

En alguna emisión anterior hablamos del carácter que necesitamos formar en nuestros hijos y resumíamos que un carácter aprobado, es mejor que la suma total de conocimientos que una persona pueda adquirir en su vida. Carácter es lo que necesitamos actualmente, y si tenemos metas elevadas para nuestros hijos, esto debe estar en nuestra mente como una prioridad.

Al hablar acerca de la autoestima, debe quedar claro una idea: La influencia en la vida de mis hijos como padres, es muy poderosa. Ser influyente en la vida de mis hijos, es el rol más importante que debemos jugar para formar un carácter aprobado.

En las palabras del Dr. Hugh Missildine, es como si cuando un niño nace, se le diera una película no expuesta para que la revele en su mente; y en esa película quedarán impresos: pensamientos, sentimientos, experiencias y esto desarrolla su verdadera identidad.

El Dr. James Dobson, también apunta: “La aceptación del valor intrínseco propio, es la esencia de la personalidad. Cuando se derrumba, todo lo demás comienza a estremecerse”.

En otras palabras, no hay incidente demasiado pequeño, que el menor no registre o que no forme parte de su personalidad; él mismo decide, si es inteligente o tonto, si es exitoso o fracasado, si es rápido o lento; si es guapo o feo. Es tan importante esto que acotamos, que cuando los hijos están en la educación secundaria, su autoimagen está casi completa y se convertirá en la idea que conservarán probablemente durante el resto de su vida; así de importante es lo que los padres hagan o dejen de hacer al formar parte del desarrollo de la autoestima bien entendida, viéndola como un proceso de la aceptación de la personalidad de cada hijo.

La autoestima es pues, “pensar bien de uno mismo”, sin embargo aquí queremos diferenciar lo que es verdaderamente la autoestima, ya que después de los pensamientos que surgieron hace algunos años en relación a pensar bien de uno mismo, se asumió que entonces muchos de los problemas que existían, desde las malas actitudes en casa y en la escuela, hasta la delincuencia juvenil, eran derivadas de una pobre autoestima; y eso no es exacto.

La autoestima no es entonces, hacer que la gente se sienta bien, sin que experimente, la agonía de la derrota, y haciendo que siempre sea reconocida, en aras de que siempre se sienta bien.

Llegando a un extremo, leía en un libro que en una ocasión, un maestro de Columbia, Missouri, cada día elegía a un niño para que se parara sobre una mesa para que los demás le aplaudieran. La intención era que el niño se sintiera bien en ese momento. Los estudios, no obstante, no pudieron probar que el

aplauso falso y otras estrategias superficiales tuvieron efectos positivos duraderos.

La autoestima se forja día con día

La verdadera autoestima se *fabrica* cada día, sembrándola por los padres con mucho cuidado en el corazón de los hijos, llevándolos a que posean dignidad y respeto por ellos mismos, como una característica que les ayudará a pensar siempre bien de ellos mismos.

Sin embargo, si pensamos que los padres seremos muy influyentes en nuestros hijos al grabar en ellos a través del tiempo y por medio de las experiencias cotidianas su verdadero valor, entonces, debemos considerar qué tipo de información queremos que permanezca en sus vidas, y cuidar de que no quede la influencia de alguien más.

El apóstol Pablo habló hace casi dos mil años en la carta a los romanos y dijo así: *“Digo, pues, por la gracia que me es dada, a cada cual que está entre vosotros, que no tenga más alto concepto de sí que el que debe tener, sino que piense de sí con cordura, conforme a la medida de fe que Dios repartió a cada uno.”* (Rom. 12:3)

Esto quiere decir que no debemos confundir el pensar bien de uno mismo con el orgullo o la arrogancia. La persona que piensa bien de sí misma admite sus cualidades buenas y sus debilidades, mientras que la orgullosa niega sus defectos, en el mismo sentido, recibe tanto comentarios positivos como negativos, porque piensa bien de sí misma, ha aprendido a aceptarse a sí misma tal como es, con todos sus defectos y virtudes.

¿Pero, por qué es tan importante establecer esta cualidad – y entre más temprano, mejor- en el corazón de nuestros hijos?

Como siempre que algo que debe hacerse, se deja de lado, hay consecuencias, y en este caso hay consecuencias negativas que afectarán significativamente a nuestros hijos:

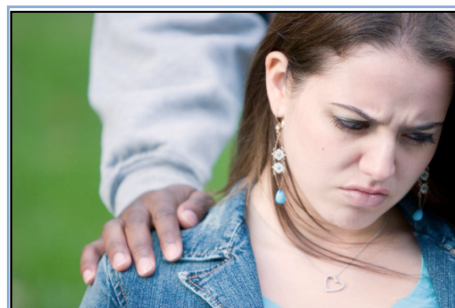
1. La primera y muy importante: **Si nuestros hijos no aprenden a pensar bien de sí mismos, se sentirán inferiores;** y el complejo de inferioridad conduce a problemas serios como la depresión, la drogadicción, problemas de ansiedad, comer en exceso, rompimiento de relaciones y otros problemas.

2. **Una persona que no aprende a pensar bien de sí misma, será una persona con pocas aspiraciones para alcanzar el éxito** y esto hace que se conviertan en adultos inquietos, tímidos, retraídos, inhibidos, ansiosos o desagradables. Por todo esto, es de la mayor importancia establecer esta virtud de pensar bien de sí mismos en los hijos.

Insensibilidad y amargura: consecuencias devastadoras

Aquí quisiéramos hacer un apartado para hablar de una consecuencia devastadora que cada vez va en aumento entre la población, pero tratándose de nuestros hijos debe alertarnos, **pues el no pensar bien de uno mismo nos lleva a ser insensibles, faltos de compasión y a no ver por los demás;** y en un mundo cada vez más sufriente, traerá consecuencias muy graves sobre nuestros hijos, sobre nuestras familias y más allá, en sus propias familias cuando las formen. Nos referimos a la amargura.

En el libro que citábamos del Dr. Missildine, él habla acerca de que la amargura trabaja desde que la persona ha sido herida, en la misma forma en que una manzana cuando se cae del árbol y se maltrata, no se le nota el daño sino después de muchos días; y después que aparece una mancha oscura ésta se convierte en daño y se pudre, es una herida que no se seca.



Y como podemos entender, si en nuestros hijos no grabamos pensamientos, e imágenes que les hagan pensar bien de ellos mismos, y por el contrario

lo que grabamos nosotros mismos u otras personas, son pensamientos de desamor, y de falta de perdón, en ellos habrá algo que en principio no se nota, pero que tarde o temprano se evidenciará internamente y externamente.

Las consecuencias a que nos referimos y deseamos mencionar son las siguientes:

1. **La amargura se deriva de las heridas.** Heridas causadas entre padres e hijos y heridas causadas por relaciones entre esposos. Las heridas más hondas provienen de aquellos que están más cerca de la

persona.

2. La amargura causa daño en todo nuestro ser. Se deja relucir a través de nuestra conversación, la vemos en nuestras reacciones, la revelamos en nuestras actitudes y causa trastornos en nuestra salud física y emocional (baja estima, envidia, egoísmo).

3. La amargura forma paredes que nos aíslan de otros, ya sea por el temor a ser heridos otra vez, por el temor y la desconfianza hacia la gente, o por el temor de que nuestras heridas interiores y nuestras debilidades salgan al descubierto, o bien, a causa de la soledad.

4. La amargura causa daño a los demás ya sea a través del hablar chismes o mentiras.

5. La amargura siempre trae como resultado el rompimiento de relaciones. Quitamos gente de nuestra vida o tenemos constantemente una actitud crítica acerca de otros.

Ahora bien, el rompimiento de relaciones causa inmadurez pues en el momento que ocurre la herida, el crecimiento emocional se detiene. El crecimiento emocional se reanuda cuando la liberación y la sanidad interior se lleva a cabo.

La amargura es causa de destrucción. El resentimiento se convierte en amargura, la amargura se convierte en odio, el odio se convierte en perversión y es así que contaminamos nuestra casa, a los que están en nuestro alrededor.



La amargura es causada por la falta de perdón, así que la clave para la liberación, es el perdón. Observamos en las Sagradas Escrituras: “No

juzguéis, y no seréis juzgados; no condenéis, y no seréis condenados; perdonad, y seréis perdonados”. (Lucas 6:37). La autoestima que es sana, perdona y es benigna, hace que tengamos dignidad propia y esto permite que actuemos con bondad hacia los demás.

Cómo inculcar autoestima a nuestros hijos

1.- Haga hincapié en el amor de Dios.

Al hablar de esto, no quisiéramos que pensara que queremos establecer principios religiosos. Más bien, son principios que, basados en la conciencia universal, prevalecen y determinan lo que es excelente. Por ello al referirnos a hacer hincapié en el amor de Dios, debemos razonar en este sentido: Nuestro valor y dignidad, no depende de que hayamos hecho muchas cosas malas o de la condición social que tenemos, sino del valor intrínseco que se desprende de que somos hechos a imagen y semejanza de Dios.

Tenemos valor porque él nos formó, por lo mismo, aunque a veces nos sintamos caídos, maltratados, pisoteados por las decisiones que hemos tomado y aunque sintamos que no valemos nada, entendamos y recordemos, que no se demerita nuestro valor porque lo hayamos hecho mal, en muchas ocasiones, o que hayamos hablado mal de las personas en innumerables veces, sino porque somos hechura suya.

Hagamos énfasis en nuestros hijos de que no los desaprobamos a ellos, porque son valiosos para nosotros a pesar de lo que hayan hecho, y estemos con ellos para sacarlos adelante, de la manera que Cristo lo hace con todos, hagámoslo con ellos.

2.- Valore la presencia del niño.

Y es que el tiempo que pasemos con ellos, les hablará mucho más que cualquier otra cosa y formará en ellos una aceptación de ellos mismos como personas que son apreciadas. Cuando hacemos esto, ellos asumen un pensamiento. Si mi padre está tomando tiempo para estar conmigo, en lugar de estar más tiempo en la oficina y me lo está dedicando, es que soy una persona importante. Los hijos que pasan más tiempo con sus padres, tienen una mejor opinión de sí mismos.

3.- Mire más allá de lo malo, para ver lo bueno.

Enfoquemos nuestra atención más allá de lo malo para ver lo bueno, en la Escritura se dice: “*Si entresacares lo precioso de lo vil...*” (Jer. 15:19). Dios le había dicho a Jeremías que debería aprender a sacar de lo vil algo que pudiera ser bueno. Dios es así, y nosotros debemos hacer esto por el bien de nuestros hijos.

Todos nos equivocamos muchas veces y de muchas maneras, y lo menos que necesitamos es que alguien venga de nuevo y nos diga, lo hiciste mal. Busquemos en la situación aparente sin remedio, alguna enseñanza, algo de provecho, aprendamos de lo malo como si fuera una oportunidad para enseñar. Apoyemos a nuestros hijos cuando parezca que todo

está perdido.

4.- Descubra las capacidades de sus hijos.



Si de verdad queremos ayudar a nuestros hijos a pensar bien de sí mismos, debemos entender que hay una relación básica entre autoestima y capacidades

básicas.

Esto quiere decir que no basta con hacer sentir bien a nuestros hijos, sino que debemos, conociendo sus capacidades, motivarlos a que se sientan bien, desempeñando lo que pueden y saben hacer bien, ésta es la ecuación completa, y para ello debemos estar continuamente observándolos para descubrir sus reales capacidades.

Martin Ford de la Universidad George Mason dijo: “la autoestima no causa la capacidad, más bien, es el resultado de ser capaz”.

Cualquier cosa buena que hagan celebrémoslo y esto les ayudará a pensar bien de sí mismos, puede ser lo más insignificante, pero si lo hacen bien, digámosles lo bien que lo han hecho e insistamos en que perfeccionen ese hecho. Esto redundará en una autoestima muy saludable.

Al terminar nuestra emisión le decimos como siempre: Que Dios le bendiga.

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