

Aprendemos juntos

Nº 30. Enero 2008



Hoja informativa para padres elaborada por los profesores de educación infantil del Colegio Virgen de Europa

NIÑOS CON POCA AUTOESTIMA. CLAVES PARA POTENCIAR SU SEGURIDAD

Educar desde el amor, el respeto y el reconocimiento de sus potencialidades es el mejor legado que se puede brindar a los hijos. Sin duda, desde que tomáis la decisión de ser padres, deseáis lo mejor para ellos: que crezcan con salud, que puedan desarrollar libremente aquello que se propongan, que la prosperidad les acompañe, que puedan disfrutar de una vida plena y feliz... Sin embargo, la realidad a menudo os pone contra las cuerdas y os hace pensar en qué falláis para que vuestro hijo sea tan tímido o solitario, para que no rinda todo lo que puede en el colegio o para que muestre una actitud tan rebelde o retadora que resulta difícil para él e insostenible para los que le rodean, máxime cuando le dais todo el afecto y las comodidades.

¿De qué depende la inseguridad del niño que le impide desarrollar todo su potencial, llevándole a expresarse muchas veces a través de la provocación, el pasotismo o el aislamiento?

Creemos que uno de los factores determinantes de este fenómeno es la sensibilidad del niño, lo que explicaría que en una familia con 2 o más hijos, uno sea especialmente sensible a experiencias negativas, mientras que los demás lo son menos y encajan mejor la frustración. Pero también, al margen del carácter, algo que influye de forma decisiva en la imagen adecuada o distorsionada que cada niño tiene de sí mismo, es la relación con sus padres, educadores, amigos y personas de su entorno inmediato; es decir, el modelo del que aprenden.

Ningún niño se ve a sí mismo de forma directa, sino que lo hace a través del reflejo que le devuelven los demás. Sus "espejos" moldean literalmente su autoimagen y el hecho de que su autoestima e inseguridad se instale de una forma rígida, depende en parte de cómo sean los reflejos negativos recibidos y de la cantidad de fuentes distintas donde se hayan producido esos reflejos.

EXPRESAR VUESTRO AMOR

No pretendemos en absoluto culpabilizar a los padres, ni dejar que toda la responsabilidad de la vida de sus hijos caiga exclusivamente sobre su entorno emocional, sino que os invitamos como adultos a que, desde la madurez, revisemos y mejoremos la relación con los niños. Por suerte, aunque un niño crezca en unas pésimas condiciones para elaborar una autoestima adecuada o viva en una situación traumática, que le dificulte desarrollar una personalidad equilibrada, no todo está

perdido si a partir del reconocimiento del problema se favorece un clima de aceptación y experiencias de éxito.

La recuperación suele ser asombrosamente rápida en estas edades. Por tanto, no todo se juega antes de los 3 años, ni todo está decidido ya a los 6. Los padres podrán hacer mucho por corregir aquellos aspectos en los que posiblemente se hayan equivocado.

Estamos tan cargados de obligaciones y tan marcados por el reloj y las prisas que a menudo vemos a los niños crecer sin disfrutar de ellos y sin dedicarles momentos de atención exclusiva; tiempos fundamentales en los que sentir que no sólo nos ocupamos de su higiene, alimentación, llevarles al colegio... sino también de demostrarles que les queremos por ser ellos y de enseñarles el lado amable de la vida. En esos momentos cargados de besos, achuchones, cosquillas, risas, placidez y sosiego, los niños ganan confianza y generan una seguridad que les ayudará a hacer frente a cualquier contratiempo. Sin embargo, cuando el amor hacia los hijos se da por hecho pero no se expresa, dedicando más tiempo al trabajo, la casa, a otras personas etc. no es extraño que piensen que no son importantes y que por esto no se les hace caso.

QUÉ DECIMOS Y CÓMO

En el "efecto espejo" las palabras, las miradas, los gestos, el tono y el volumen de la voz ejercen un efecto poderoso. La repetición machacona y autoritaria de frases como: *eres insostenible; siempre la estás liando; no haces nada bien...* o comparaciones odiosas como: *mira a fulanita, él sí que es bueno; o ¿por qué no sacas tan buenas notas como tu hermano?, a ver si aprendes de él...* acaban haciendo mella en el niño, que puede llegar a pensar que no sirve para nada o que nunca llegará a hacer nada importante, viéndose como un perdedor y con ideas de fracaso, lo que provoca una merma en sus habilidades y aptitudes.

También es decisivo el ambiente familiar que rodea al niño: ¿es sereno la mayor parte del tiempo o tormentoso, con discusiones ocasionales o continuas? El hecho de que los padres se muestren tranquilos y felices propicia la seguridad y la confianza, mientras que cuando domina la tensión entre la pareja, el niño siente que el mundo se tambalea a sus pies. Si sus dos modelos pierden los papeles ¿a quién seguir?... Por esto es importante intentar solucionar los problemas de pareja y analizar ¿qué modelo queremos dar a nuestros hijos? ¿En qué espejo queremos que se miren?...

CUANDO LAS EXPECTATIVAS SON UNA TRAMPA

Tan peligrosa como la prevalencia de las experiencias y mensajes negativos sobre los positivos o la falta de expresión de amor hacia los hijos, es el pedirles más de lo que pueden dar en las diferentes etapas de su maduración. Nuestras expectativas respecto de los niños, a menudo son elevadas. Deseamos que aprendan rápido y que sean brillantes, para satisfacer el aspecto más competitivo de nuestro ego y de la propia sociedad actual. Y así, la mayoría de las veces, desde el desconocimiento de lo que es normal en cada edad, se les somete a una presión excesiva, que puede hacer que el niño se vea incapaz de salvar el nivel que se le pide y se bloquee, creyéndose inepto. Esto suele suceder cuando queremos que cumplan a rajatabla lo que nosotros creemos que debe ser, olvidando el *"respeto que debemos tener hacia la individualidad de cada niño"*, ya que, ni todos somos iguales (por suerte), ni maduramos o aprendemos de la misma forma.

Por el contrario, cuando los padres *"no abrigan esperanzas"* respecto a su hijo, éste puede deducir que no se espera nada de él; una falta de proyectos y de confianza que borra todo sentimiento del propio valor. La línea correcta en este sentido, como recuerda Dorothy Corkille, consiste en *"combinar expectativas realistas con una cálida confianza en el niño.."*

DEJARLES EXPERIMENTAR

Junto a las expectativas desmesuradas, *la sobreprotección es uno de los grandes males que aquejan a los niños del mundo desarrollado.* A menudo se confunde cuidado con exceso de celo y facilitamos a los niños las cosas hasta el punto de no dejarles que lo descubran y experimenten por ellos mismos. Con esta actitud de total control, se provoca poco a poco que los niños se conviertan en seres acomodados y dependientes que necesitan la ayuda de los demás para resolver cualquier pequeña cosa, hasta llegar a convertirse en verdaderos tiranos si no lo consiguen. Es importante destacar que, en ocasiones, ese desmedido control puede esconder conflictos personales de los padres, que se aferran a sus *"obligaciones paternas"* como a un salvavidas para sentirse útiles o buenos padres, o para no ocuparse de su propio crecimiento personal, o para eludir un problema de pareja no resuelto. (Estas situaciones brotarán después, cuando los niños se hagan mayores y se independicen).

La consecuencia de manejar a los niños como marionetas es que implícitamente les estamos diciendo que no confiamos en ellos, en que sepan hacer las cosas por sí solos o en que las vayan a hacer como esperamos: bien, rápido... y que preferimos decidir por ellos antes que dejarlos solos. Por tanto, en un ambiente en el que predomina la sobreprotección, la confianza que da el hacer las cosas por uno mismo no tiene la posibilidad de florecer y el niño no va a saborear la satisfacción de sus pequeños pero muy importantes logros. Esta situación, que puede resultar asfixiante (no en vano muchos especialistas vinculan ciertas enfermedades a la somatización de problemas que producen la sobreprotección de los niños)

necesita para su resolución que los padres se den cuenta del problema y pongan en práctica un desenganche progresivo, otorgando al niño parcelas de libertad en las que pueda desarrollar su propio yo.

POTENCIAR SUS HABILIDADES

Cuando, en vez de centrarnos en los aspectos negativos de nuestros niños para acabar convirtiéndolos en un problema, nos fijamos en sus habilidades y virtudes intentando potenciarlas, el niño se siente por un lado emocionalmente fuerte, al saber que dispone de recursos para desenvolverse por sí mismo y, por otra parte, se siente profundamente querido por los que le rodean, que tienen la paciencia y la voluntad para que él descubra y trabaje su parte más creativa y constructiva. Si, además del reconocimiento y el desarrollo de las propias capacidades, el niño integra y aprende a poner en práctica valores altruistas y espirituales como el amor, la generosidad, la paciencia, la honestidad, la gratitud, el sentido de justicia, el humor y, la confianza, tendrá la oportunidad de compartir y sentirse integrado con los demás, haciendo que su vida cobre sentido y que la felicidad le sonría.

Es cierto que llegar a este punto no es fácil, pero ***no hay mayor gratificación que la de caminar junto a un niño haciendo que el camino sirva para un crecimiento mutuo (con los pros y los contras del viaje), ayudándole a fijar su propio rumbo. ¡Un reto verdaderamente fascinante!***

¿CÓMO SABER SI ES FELIZ?

Los especialistas en psicología infantil coinciden en afirmar que el niño con una alta autoestima rara vez resulta problemático; camina, habla, trabaja, aprende, juega y vive de forma distinta al que no está a gusto consigo mismo.

La seguridad interna irradia de todas sus acciones y, cuando llega a adulto, es capaz de trabajar constructivamente en las más variadas situaciones.

El sólido núcleo de su personalidad le otorga la libertad necesaria para ser innovador y transformarse en un miembro activo y positivo de nuestra sociedad.

Bibliografía.

"El niño Feliz". Dorothy Corkille". Ed. Gedisa.

"Pórtate bien". M^o Luisa Ferrerós. Ed. Planeta Prácticos.

"Guía práctica de la salud y psicología del niño". Paulino Castells. Ed. Planeta.

"Revista CuerpoMente" n^o 154.

Anexo:

Os recordamos que el "valor del mes de Enero es la Obediencia". Os llegará más adelante la información para trabajar en casa.

