

Capítulo V

Una buena base para una excelente educación

AUTOESTIMA:

En múltiples ocasiones, a lo largo de nuestras vidas, nos topamos con barreras que nosotros mismos colocamos frente a nuestro camino. Si en algún momento creemos que no somos capaces de vencer un obstáculo, es muy probable que no hagamos el intento de luchar por conseguir aquella meta que nos gustaría alcanzar. Las personas tenemos una profunda capacidad de dirigir nuestra propia conducta. Podemos prever las consecuencias de nuestros actos, proponernos metas y hacer valoraciones sobre nosotros mismos. La autopercepción de ineficacia o incapacidad generalmente va acompañada de un aumento de miedo anticipado, que facilita a su vez el fracaso. Los sentimientos hacia nosotros mismos, o el modo de evaluar nuestra eficacia personal, nuestra capacidad para realizar tareas o enfrentarnos con problemas, intervienen como un ingrediente decisivo en nuestra relación con los demás. La imagen que tenemos de nosotros mismos compone nuestra personalidad, permite el acceso a nuestra propia energía interior, en muchos casos incluso la crea y tiene entonces un efecto decisivo en la propia energía. El ser humano puede aprender a adquirir un hábito positivo o negativo en el tono vital optimista o pesimista con el que ve su realidad personal. En educación el optimismo es imprescindible, pues educar es creer firmemente en la capacidad del hombre de mejorar a otros y mejorarse a sí mismo. Luchar contra los hábitos mentales pesimistas es una buena forma de prevenir la depresión. El aprendizaje personal desde edades muy tempranas influye de modo decisivo en la inclinación por el optimismo o pesimismo, a pesar de la determinación genética que exista en cada persona. Los niños que superan bien las primeras crisis que se presentan en sus vidas, se enfrentarán de manera mucho más optimista a las siguientes, mientras que los que han vivido situaciones críticas crónicas o mal resueltas, tienden a sufrir fracasos semejantes más adelante. Una persona que se ve afectada por una

determinada situación emocional, experimenta dificultad para concentrarse. La concentración permite que nos encontremos serenos y absortos en lo que hacemos y que con poco esfuerzo de voluntad mantengamos un alto rendimiento. Puede hacer que hasta el trabajo más duro nos resulte entretenido y gratificante, por lo que tiene importantes consecuencias en la educación de niños y adolescentes.

El autoestima juega entonces un papel fundamental en la vida de todo ser humano. Una persona que confía en sí misma y que tiene una imagen positiva de sí, alcanzará con mayor seguridad y facilidad aquello que se propone. Si nosotros como padres nos esforzamos por darle a nuestro hijo este hermoso regalo, lograremos poner en sus manos una herramienta preciosa que le acompañará y le ayudará en el camino de toda su vida.

Las personas actuamos según lo que esperan los demás de nosotros, es decir, seremos lo que pensamos que somos. Si a nuestro chico le decimos constantemente que es un niño desordenado, es muy probable que se comporte como tal y que no haga el mínimo esfuerzo por tratar de ser ordenado. En cambio un niño a quien se le dice una y otra vez que es un hijo obediente, seguramente dará su máximo esfuerzo por cumplir con las expectativas que sus padres tienen de él. He allí la importancia de tratar a nuestro hijo como si ya fuera lo que nosotros queremos que sea.

La criatura que se cree buena, será buena de verdad. Si logramos que nuestro hijo piense "*Yo soy capaz*" seguro que conseguiremos alcanzar que lo sea de verdad. Es primordial que el niño crea, sienta y esté convencido de que es capaz. Un niño que cree que él es incapaz de conseguir un objetivo no luchará por conseguirlo. Verá el camino que debe seguir muy oscuro, como un túnel que no tiene salida. Pensará que hacer un esfuerzo sería inútil y tratará de

desviarse para evadir la batalla. En cambio un niño que está convencido de que él es capaz de alcanzar la meta propuesta, luchará con todo su ser por llegar a ella. Los padres debemos colocar las metas de tal forma, que el chico deba esforzarse para poder conseguirlas, pero no tan altas, que le sean imposibles de alcanzar. Sobre todo, debemos tener la habilidad para lograr que el niño vea reflejado en nuestra mirada un firme convencimiento de que creemos que él es capaz de cumplir con el objetivo.

El niño que se cree bueno, será bueno de verdad. Si logramos que nuestro hijo piense “*Yo soy capaz*”, seguramente conseguiremos alcanzar que lo sea de verdad. La confianza en sí mismo mejora a través del refuerzo de la buena imagen y personalidad, y al fomentar la seguridad y el respeto de la persona.

Si logramos que nuestro hijo confíe en sí mismo, estaremos en la vía correcta para crear en él una individualidad positiva, enseñándole a tener un compromiso consigo mismo. Además le daremos las herramientas necesarias para poder conocer sus propias capacidades. El autoestima le dará la base para poder aceptar las responsabilidades derivadas de sus propias acciones y le permitirá vencer la tendencia de culpar a los demás por las dificultades propias.

Los padres debemos esforzarnos por saber cómo son realmente nuestros hijos, guiarlos para que ellos aprendan a conocerse y puedan así aspirar a lo mejor de sí mismos. Permitiendo y estimulando el desarrollo de capacidades y talentos, fomentaremos la búsqueda consciente de su individualidad. Estaremos ayudándoles a rechazar la mediocridad y a extender al máximo sus posibilidades, así como a sentirse orgullosos de lo que son: personas únicas e irremplazables. Un autoestima adecuado le ayudará al niño a

saber buscar causas justas por las que quiera luchar y a tener iniciativa, es decir, hacer algo sin necesidad de ser recordado, o incluso hacer *más* de lo esperado. Desde pequeño debemos darle responsabilidades a nuestro hijo, lo que le ayudará a ver que son sus propias acciones las que determinan lo “bueno” y lo “malo” de lo que le sucede. Es necesario tener confianza en uno mismo para poder aceptar los resultados, la responsabilidad y las consecuencias de las propias acciones. La confianza en sí mismo mejora a través del refuerzo de la buena imagen y personalidad y al fomentar la seguridad y el respeto de la persona. Los niños crecen y se desarrollan de forma positiva cuando se les elogia o alaban sus acciones.

Consejos que nos pueden ayudar a elevar y a mantener en alto el autoestima de nuestros hijos:

- Expresarle al hijo nuestro amor y cariño, recordarle que realmente lo queremos.
- Demostrarle de forma física nuestro afecto, abrazarle y besarle con frecuencia.
- Permitir que el niño haga las cosas por él mismo, que sea autónomo.
- Ayudarle al niño a darse cuenta de que todas las personas somos únicas e irremplazables, hablarle sobre cómo cada ser humano es diferente y especial.
- Ayudarle a tener consciencia sobre las cosas que le gustan y las que disfruta haciendo.
- Motivarle a luchar siempre por sus sueños.
- Pensar que nuestro hijo será y actuará según la imagen que él tiene de sí mismo.

- Confiar en que nuestro hijo puede cambiar una actitud negativa y tratarle como si ya la hubiese cambiado.
- Al corregir una actitud no deseada, hacerle ver que lo que ha estado mal es la conducta y asegurarse de que no piense que es él el malo.
- Aprender a observar y a fijarse en las actitudes en las que el hijo destaca.
- Acostumbrarse a hablar positivamente de las cualidades del niño, mejor aún si él está escuchando.
- Reconocer estas cualidades enfrente de otras personas.
- Ayudarle a descubrir cualidades en sí mismo.
- Darle la oportunidad de destacar en una o en varias áreas determinadas.
- Confiar en las capacidades del hijo.
- El reconocimiento de la seguridad del niño en sí mismo, al aceptar su responsabilidad, debe ser superior a la pena por equivocarse o por no haber tenido éxito.
- Reconocer el esfuerzo que hace, así como el interés y la dedicación que pone para poder alcanzar las metas propuestas.
- Evitar en todo momento el burlarse o menospreciar al hijo, así como los comentarios que puedan lastimar su autoestima.
- Recordar que la alabanza y la recompensa tienen mejores resultados que los castigos y represiones.
- Evitar en todo momento la comparación del hijo con otra persona.
- Conversar y escuchar a nuestro hijo con frecuencia.

EDUCAR EN POSITIVO:

La mejor forma de ver las cosas es de modo positivo, sólo así podremos reír y perdonar, la pasaremos mejor y nos mantendremos más jóvenes. El niño

es una persona con alma y cuerpo, y los padres le tenemos que educar e impulsar hacia la verdad y el bien desde que nace. En ningún momento, por nuestro agrado o placer, debemos frenar o detener su desarrollo. Educar positivamente es apoyarnos en todo momento de los puntos fuertes de nuestra criatura, alabárselos y partir de allí para poder mejorar y avanzar en los puntos débiles. Si nos lo proponemos encontraremos las actividades en las que destaca, las que disfruta, las que le salen bien y en las que tiene éxito. El niño notará que estamos de su parte y que le queremos ayudar a mejorar, si fomentamos lo que tiene de bueno. Es fundamental valorar siempre el esfuerzo que hace el niño, aún cuando los resultados no sean los ideales. Al reconocer cada pequeño logro del chico, le damos seguridad y creamos en él una sensación de éxito. Esto permitirá que avance más de prisa en aquellas cosas que se le dificultan. La persona que es constantemente criticada reflejará en su carácter el sentimiento de fracaso y de impotencia que hay en su interior. Alabar los resultados positivos es mucho mejor y más eficiente que criticar los negativos. La educación positiva está llena de cariño, optimismo y perseverancia, debe ser continua, acompañándola en todo momento de paciencia, dándole toda la importancia que tiene ese éxito, ese avance que ha logrado nuestro hijo y haciéndole saber que confiamos en que él es capaz.

En la educación positiva pondremos los límites claros. En los momentos indicados, le explicaremos con firmeza cómo se hacen bien las cosas sin ponernos pesimistas. Dejaremos los rencores y reclamos en el pasado. Nuestro objetivo será educar al niño para el futuro y lo lograremos actuando positivamente, recordando que nuestro hijo no es un enemigo. Él está deseoso de agradarnos, lo que necesita es que confiemos en él, y que le brindemos oportunidades de actuar, de hablar, de equivocarse y de acertar. Un niño que ve en los ojos de sus padres duda, reprobación y desconfianza, estará inseguro, no sabrá cómo agradar y se equivocará.

Recordemos que el primer paso en la educación positiva es sentarse junto con la pareja, hablar con ella y ponerse de acuerdo en pocos objetivos concretos que desean alcanzar en su familia, formando así un matrimonio fuerte como un muro, por donde no caben agujeros por los que se pueda pasar. El segundo paso será hacer muy agradables las situaciones que se han de trabajar; y el tercero, es preocuparse por cuidar que los objetivos propuestos sean cumplidos. De esta forma lograremos crear hábitos en nuestro hijo, como el dormir cada quien en su cama, el valorar el ser en lugar del tener y el actuar de forma apropiada. El niño está en la edad de aprender, de experimentar, de conocer y de equivocarse, nosotros debemos enseñarle cómo se hacen las cosas. Nuestro hijo espera que le ayudemos, comprendamos y que le lancemos hacia el éxito. Un padre que quiere llegar a ser un líder verdadero dedicará horas para hablar, jugar y divertirse con su hijo, entregándole muchísimo cariño y ejerciendo su autoridad - servicio.

Aunque los premios y castigos pueden llegar a ser útiles en determinadas situaciones, no es conveniente basarse en ellos para conseguir un objetivo. Es mucho mejor saber utilizar la imaginación, analizando cada situación y lograr que el niño se mueva porque éste confía en su padre y quiere agradarle. El amor que rebalsa nuestro corazón por cada uno de nuestros hijos, hace que sea primordial enseñarles la satisfacción de hacer las cosas bien y exigirles con autoridad para su propio bien. Tener reglas claras y precisas y tomarse el tiempo de ayudarle al niño a razonar, es la base y la esencia para conseguir que nuestro hijo obedezca. Podríamos decir que una buena autoridad es aquella que se ejerce sin que se note demasiado. Es aquella que revisa con naturalidad, sin juzgar, es la que está siempre animada. Demostremos el cariño que le tenemos a nuestro hijo con hechos, caricias, abrazos y besos. Educar en positivo es cuestión de querer hacerlo, es pensar y reflexionar antes de actuar. Es una tarea

que vale la pena. Aunque las dificultades para lograr esto sean muchas, las recompensas son mayores, por lo que es significativo intentarlo. Podemos hacer feliz a nuestro hijo, si le animamos en cada pequeño logro, le dedicamos tiempo de calidad, somos constantes y firmes, actuamos con optimismo, simpatía y alegría, si somos positivos y pacientes, tratando a nuestro chico con aprecio, cariño, comprensión, aceptación, autenticidad y fidelidad, si estamos siempre de parte del niño, confiando en todo momento en él y haciéndole creer que él ya es el niño que nosotros queremos que sea. “El verdadero amor de un padre hace el milagro.”

Recuerda

- ✓ La imagen que tenemos de nosotros mismos compone nuestra personalidad, permite el acceso a nuestra propia energía interior, en muchos casos incluso la crea.
- ✓ El autoestima juega un papel fundamental en la vida de todo ser humano.
- ✓ Una persona que confía en sí misma y que tiene una imagen positiva de sí, alcanzará con mayor seguridad y facilidad aquello que se propone.
- ✓ La confianza en sí mismo mejora a través del refuerzo de la buena imagen y personalidad y al fomentar la seguridad y el respeto de la persona.
- ✓ Educar positivamente es apoyarnos en todo momento en los puntos fuertes y partir de allí para poder mejorar y avanzar en los puntos débiles.
- ✓ Tener reglas claras y precisas y tomarse el tiempo de ayudarle al niño a razonar, es la base y la esencia para conseguir que nuestro hijo obedezca.