

## FELICIDAD Y AUTOESTIMA

Este es un artículo tomado de [Victoria Cardona](#) Maestra y educadora familiar, que valoro altamente por sus enseñanzas y que no quiero dejar de compartir.

Todos los padres deseamos que nuestros hijos sean felices, en la felicidad influye un factor importante: dar seguridad. No olvidemos nunca que ellos se ven a través nuestro y tienen de sí mismos la viva imagen que les damos nosotros. Somos realmente su espejo, y según lo que vean en nosotros se auto valoraran y podrán tener o no tener confianza en ellos mismos.

Si les riñéramos siempre, si encontráramos que todo lo hacen mal, si a menudo estuviéramos alterados y enfadados cuando estamos en casa y no reflejáramos la alegría de disfrutar de su presencia, sería fácil que los hijos, al encontrarse poco agradables para sus padres, perdieran autoestima; y al perderla -entre otros conflictos- no serían capaces de enfrentarse a los retos que les surgirán a lo largo de su vida.

Queremos favorecer la autoestima de los hijos, deseamos que sean felices y que con su seguridad sean capaces de amar. Generalmente poco sabe amar el que no se ama a sí mismo. Se da por descontado pues, por parte de los progenitores una actitud positiva constante y al hablar, actuar, informar y motivar a nuestros hijos e hijas transmitirles nuestra comprensión.

Los cuatro factores que influyen en su felicidad y en su autoestima:

### 1. Aceptación:

Nuestro hijo es una persona única e irreplicable. Él tiene cualidades y defectos, pero tenemos que estar convencidos de que lo más importante es que capte el afán de superación y la ilusión de cubrir pequeños objetivos de mejora personal. Las cualidades son agradables de descubrir, los defectos pueden hacer perder la paz a muchos padres, pero se pueden llegar a corregir con paciencia, porque aceptamos totalmente la forma de ser del hijo, incondicionalmente y para siempre.

La serenidad y la estabilidad son consecuencia de la aceptación y, esto quiere decir: debemos actuar independientemente de nuestro estado de ánimo y el de nuestros hijos. También en circunstancias de más dificultades, como serían las de tener hijos discapacitados tendremos que crear la aceptación plena no sólo de los padres sino también de los hermanos y familiares, con la convicción de que repercutirá todo el afecto que se da en bien de la familia.

### 2. Cariño:

Las manifestaciones de cariño constantes serán la mejor ayuda para que nuestros hijos logren una personalidad madura y estén motivados para rectificar cuando se equivoquen. La familia crea unos vínculos afectivos que facilitan el desarrollo de la capacidad de amar. Estas manifestaciones las viviremos con el lenguaje verbal de la palabra: "¡qué contentos estamos de tenerte!", "¡Cómo te queremos!", u otras frases de este estilo.

Tenemos a la vez el lenguaje no verbal, tan importante para saber que les queremos: gestos cargados de ternura, caricias, besos, abrazo, miradas de cariño o de complicidad que no podemos dejar de hacer aunque en la etapa adolescente puede parecer que no lo deseen. No es así: el adolescente está inseguro y reclama saberse querido.

### 3. Corrección:

La corrección no puede ser hecha por nuestra comodidad, ni por nuestro cansancio, por no decir por nuestro mal humor o poco dominio personal. No olvidemos que es importante saber que no debemos reñir nunca a nuestros hijos delante de otras personas, los podemos humillar.

Demostramos que los queremos si hacemos correcciones con paciencia y con el objetivo de ayudarles a mejorar. Avisándoles sobre lo que está mal les damos la posibilidad de rectificar.

Cuando hacemos una corrección debemos decir lo que está mal, o sea el hecho, nunca calificar a nuestro hijo o hija. Por ejemplo decimos: "esto está mal...no has recogido tu habitación", pero no añadimos: "eres un perezoso y un desordenado".

#### **4. El elogio y la valoración:**

Elogiar el esfuerzo de nuestro hijo, siempre es más motivador para él, que hacerle muchas recriminaciones. Cuando se ama se corrige y se avisa lo que se hace mal, pero con suavidad y marcando unas pautas y unos límites que deben seguir, así damos la posibilidad de mejorar la conducta y ayudar a su responsabilidad personal y, en todo caso, siempre deberemos censurar lo que está mal, nunca la persona de nuestro hijo o de nuestra hija.

Ciertamente que ante las desobediencias o las malas respuestas, podemos perder las formas, pero los adultos debemos tener la voluntad de animar aunque estemos cansados o preocupados; por esto, en caso de perder los nervios, lo mejor es observar, pensar y cuando estemos más tranquilos decir, por ejemplo: "esto puedes hacerlo mejor, yo te ayudo". Durante el tiempo que estamos con los hijos siempre tenemos ocasiones para valorar su esfuerzo, no pedirles más de lo que pueden hacer, sino se volverían retraídos por dar más responsabilidad de la que pueden asumir.

Vamos descubriendo las cualidades de nuestros hijos, debemos potenciarlas para que sean felices y mejoren su auto estima. El elogio debe hacerse siempre con objetividad, se trata de valorarlos pero de manera que no crezcan con afán de notoriedad, ni de superioridad, es conveniente hacer el elogio a solas; algún hermano puede quedar resentido interpretando que él no es tan valorado.

Y para finalizar estas reflexiones sobre felicidad fomentando la autoestima, os incluyo una frase de Noel Clarasó:

*"Tratar de mejorar uno mismo es empresa que da mejor resultado que tratar de mejorar a los demás"*