

## **La Importancia de la Autoestima**

Desde el principio, una de las cosas más importantes que los padres pueden hacer por sus hijos es ayudarles a desarrollar una alta autoestima. Tener una autoestima alta es la fundación en la cual los niños construyen el resto de sus vidas. Gente con gran autoestima son capaces de tomar buenas decisiones y sentirse orgullosos de sus triunfos, están dispuestos a tomar responsabilidad, y pueden lidiar con frustraciones. Esas personas pueden ser pensadores creativos, buscan maneras de ponerse retos, y se arriesgan en situaciones nuevas. Todas estas cualidades son valoradas por los adultos. El nivel de autoestima que un niño tiene está muy ligado a su familia y a su entorno. Desde el momento en que el niño nace, sus padres empiezan a moldear sus autoconceptos de él y su valor como individuo en cómo le hablan, en cómo procuran y lo cuidan, incluso de lo que piensan de él. Un niño sabe cuando es escuchado y tomado en serio. Si él se siente auténticamente protegido, probablemente su autoestima será alta.

## **Autoestima y Toma de Decisiones**

Éxito en la escuela está altamente atado a la autoestima del niño. Una gran autoestima tiene grandes recompensas durante una vida donde se tiene que tomar decisiones. Decisiones cruciales como dejar la escuela, usar drogas, o dejarse influenciar por su grupo de amigos todas son afectadas por la autoestima que tenga el niño de sí mismo. Los padres necesitan fomentar la autoestima del niño, la autodisciplina, la habilidad para tomar decisiones acerca de quien es él/ella y acerca de que quiere él/ella ser. Los padres tal vez necesiten aprender a cómo ayudar a su niño a tomar decisiones y a dejarlo que aprenda a vivir con los resultados de tales decisiones. Aún más los padres necesitan encontrar maneras de dejarle saber al niño/a que es respetado/a como un individuo, así como él/ella está exigido de mostrar con los demás el mismo respeto. Tal vez los padres necesiten adquirir nuevas habilidades que les permitan proveer disciplina en una manera positiva-jamás negativa o hiriente.

## **Tips para los Padres**

### ***Preparando a su Niño para Tomar Decisiones* Coaching**

Una manera de ayudar a su niño a aprender a tomar decisiones es siendo su “entrenador” y ayudarle a comprender a él/ella a cómo empezar a hacer esto. “Un niño que ayuda a tomar una decisión se esforzará por hacer que esa decisión funcione.” Trabaje con él/ella aprendiendo cómo pensar en estos pasos para alcanzar sus propias decisiones:

- Platicuen el asunto. Trate de ser objetivo y minucioso.
- Decidan cuál es el problema y que él/ella lo defina claramente.
- Determinen si necesitan más información para poder tomar la decisión.
- Listen las opciones disponibles, asegurándose de que no olvidan nada.
- Platicuen de los posibles resultados de cada decisión. Si es necesario, haga que él/ella haga una lista de puntos Buenos y malos de cada decisión, tomando en cuenta los resultados a corto y largo plazo- listen las posibles consecuencias y beneficios.
- Platicuen acerca de cómo se sentiría él/ella acerca de cada decisión en sus propios valores, sus propias expectativas de él mismo, y los valores familiares.
- Concluyan en una decisión juntos, tomando en cuenta que los niños más pequeños necesitan más asistencia y que los jóvenes demandan más independencia. Los niños deben ser permitidos trabajar y vivir las consecuencias de sus decisiones. Necesitan ser alabados por tomar buenas decisiones, y ellos necesitan saber que Usted está orgulloso/a de ellos/as. Habrá ocasiones cuando usted no esté de acuerdo o no le parezca la decisión tomada. En estos casos, Usted le debe dejar saber claramente al/a niño/a que Usted lo ama a pesar de la decisión tomada.