

Rincón del Consejero de Diciembre
Genevieve Lundberg

Niños y la Estima Personal:
Como ayudarles a ser más fuertes

Por: **Darah Zeledon** www.empoweringparents.com

Comienza a una edad muy temprana estos días- mucho más adelantado de lo que yo recuerdo. Nuestros niños llegan a casa, frágiles y en llanto, basando su felicidad en estas interacciones inconstantes, y de cambio. Lo veo más en mis niñas. (Mis niños quizá todavía sean muy inmaduros para tomarle importancia, aunque creo que los niños y las niñas están cableados de diferente forma.)

No se puede escapar y es parte del proceso de la maduración. Escuelas privadas, escuelas religiosas, escuelas charter, clasificada-A, clasificada-B – todo es lo mismo. Los niños son niños. Muchos hacen raíz de su estima personal en como se miden en comparación a sus compañeros. Y de una profunda inseguridad, o aún de la falta del desarrollo de la confianza en sí mismos les obliga a reñir uno con otro para aumentar su propio nivel social.

Se nos achica el corazón como padres ya que tenemos que ser testigos de esto desde un lado. Entre más luchemos las batallas de nuestros hijos y tratemos de intervenir, más atrasaremos el crecimiento de su estima personal y de su independencia a largo plazo. ¿La respuesta? Tenemos que abstenernos, a menos de que sea un asunto de seguridad o de salud.

Recuerdo atravesar por esto yo misma. Era una pesadilla y a la edad de 10 fui de ser una estudiante con A en todo a casi no aprobar de un semestre a otro. Un día mi mamá vino a la escuela, marchando directo a la cafetería durante la hora del almuerzo, y trató de caerles al grupo entero de niñas crueles. Mi cara enrojeció y se puso caliente mientras ella muy enojada las acusó a todas, una por una, de juntarse en grupo para molestar a su hija. Yo estaba mortificada.

Es mas, después de ese incidente, se puso tan mal que mis padres me acompañaron una noche al hogar privado del superintendente del condado. Ellos le suplicaron que me permitiera atender a otra escuela, una fuera de nuestro distrito designado. Nos fue negado. Yo quise desaparecer.

Fue lo mejor que pudo haber pasado. Aunque yo no lo sabía en ese momento.

Fui forzada a adaptarme, a madurar.

Para sobrevivir socialmente, implementé estrategias nuevas. Y de manera activa busqué a los “otras” niñas, las más calladas, leales y menos populares de todas. Ellas me cobijaron con todo el corazón y no hicieron muchas preguntas. Estas niñas se volvieron mis amigas verdaderas y aprendí lecciones invaluable que trato de impartir a mis niños el día de hoy.

Cada noche antes de ir a la cama, animo a mis niñas para ventilar todo acerca de las interacciones estresantes que en última instancia definen si su día fue exitoso o un fracaso. Las persuado para articular sus sentimientos. Muchas de sus frustraciones están encerradas y solamente una vez ya en casa, y sintiéndose seguras, pueden sacarlo todo. A veces lo escriben. Prescindiendo de hacer caso, escucho y asiento con la cabeza. Una vez que han terminado de sacar todas las memorias dolorosas, me pongo mi

“sombbrero de orador motivacional” y les doy una charla seria motivadora. Noche tras noche. Y cada mañana lo hago nuevamente al irse a la escuela.

Sí, quiero que sean amables y que reconozcan el daño emocional por el feroz chisme. Además, quiero que ellas desarrollen una estima personal sólida como una roca que les permita ver a través de los insultos- directo al corazón del niño/a asustado e inseguro que les habla a ellas.

“Quizás estos niños no son lo suficientemente queridos por sus padres,” yo razono, “O motívalos suficientemente, o cree en ellos.”

Quiero que mis niños sientan **compasión** por los niños crueles. Por que así, ellos crecerán impermeabilizados a esos ataques dolorosos; ellos permanecerán fuertes y tranquilos.

Porque no termina cuando la campana suena o en la graduación. Desafortunadamente.

Por eso quiero que se les ENSEÑE.

“Eres un líder. Eres un ganador. Pon una pared invisible y sé cortés, pero ten una conversación ligera. No permitas que sus palabras penetren tu corazón.”

“Créeme,” les aseguro. “Muchos ahora que son llamados populares, niños con malas palabras tendrán tiempos difíciles más tarde en su vida. Los niños con buena naturaleza, los que permanecen neutrales y leales, se volverán tus líderes futuros de la comunidad.”

Con una combinación de amor, conversación directa, y jugar a pretender las situaciones, ellos entienden.

Y como su mamá, procuro modelar comportamiento positivo acompañado de un carácter fuerte.

Para los padres, nuestro taller es nuestro hogar y es en donde debemos apoyar, guiar y entrenar a nuestros niños. Y porque los niños aprenden lo que ven en el hogar, yo sé que sus posibilidades de hacerse adultos pensantes, con confianza en sí mismos son mucho más grandes.

.....

Tu consejería escolar quisiera también compartir que el 75%-80% de nuestras conversaciones necesitan ser positivas con nuestros niños. Mientras queremos que nuestros niños compartan historias difíciles con nosotros, no queremos que nuestros niños se sientan que solamente tienen nuestra atención individual al compartir problemas. Durante esas conversaciones dolorosas, también es importante no permitir a nuestros niños atorarse en el problema. Debemos de hablar acerca de formas para solucionarlo. Es de donde viene la estima personal, de resolver algunos problemas de la vida. Usted puede referirse al programa de consejería de primarias llamado “Kelso’s Choices” para ayudar a su niño a resolver conflictos.