



Saludos Querida Mamá TuESTIMA

Como ya te habrás dado cuenta en la crianza no hay recetas ni fórmulas mágicas de qué es lo correcto y qué no. Alentamos a que cada mamá siga su propio corazón y la apoyamos en el fortalecimiento de los valores y derechos humanos para sus hijos.

Sin embargo, queremos construir contigo el camino hacia el amor propio porque no le puedes pedir a tus hijos que sean o den algo que tú no eres ni das, entonces ¿qué puedes hacer?

Ayudarlos a sentirse bien con ellos mismos, a desarrollar una sana autoestima y fomentar su confianza y seguridad.

Aquí te compartimos una guía rápida con 7 claves para fortalecer la autoestima en tus hijos, aplícalas según tu propio criterio y compártelo con otras mamás que puedan necesitarlo.

Nuestro único propósito es enseñarte a creer en ti y que comprendas que solo con una autoestima fuerte serás capaz de mostrarle a tus hijos cuál es el camino hacia el amor propio.

Nadie busca lo que no conoce y si esto llego a ti es porque es el momento de que seas parte de esta comunidad de ¡Mamás Felizmente Imperfectas #MamásTuESTIMA!

Con amor,

Astrid Aoun - Fundadora Mamas TuESTIMA
“De una Mamá a otra Mamá TuESTIMA”

7 CLAVES PARA CONSTRUIR UNA SANA AUTOESTIMA EN TUS HIJOS

1.



LA IMPORTANCIA DEL CONTACTO FÍSICO

Todos los niños tienen la necesidad de ser tocados. De hecho, es el lenguaje primario con el cual **aprenden a entender el amor y de esta forma aprenden a expresarlo**. El tacto es una de las dimensiones físicas que ayudan a establecer una autoestima sana, además que le **enseña a tu hijo el valor que tiene su cuerpo y que debe ser cuidado con amor y respeto**.

Un niño al que se le niega el contacto físico experimentará un dolor que va a reprimir hasta convertirse en adulto. Por eso, ¡Mamá, toca a tu hijo! Acarícialo, muéstrale que no está mal recibir amor.

Puedes hacerlo de la siguiente manera:

- Unta un poco de aceite esencial de lavanda o la fragancia de tu preferencia.
- Antes, pruébalo en la zona del tobillo y espera unos minutos, si no observas ninguna reacción alérgica sigue con el siguiente paso.

Frota tus manos para calentar el aceite y a la par mírale fijamente a los ojos y pregúntale: **¿Me das permiso de tocar tu cuerpo?** De esta manera le estás enseñando a tu hijo que el cuerpo solo debe ser compartido **con previo consentimiento de la otra persona.**

- ☉ Si tu hijo te dice que no, pregúntale por qué e insiste en otro momento.
- ☉ Si tu hijo no te da respuesta o te dice que sí, frota tus manos comenzando por sus pies, seguido de piernas, abdomen, brazos y espalda.
- ☉ Al finalizar habla con tu hijo y pregúntale cómo se sintió y si le gustaría volver a repetirlo.

2.



OFRECE TU AMOR DE FORMA INCONDICIONAL

Hazle ver a tu hijo lo que sientes por él, **hazle saber que su presencia en tu vida es importante,** que es valiosa y que disfrutas estar con él. Dale besos, abrazos, dile cuánto lo quieres y no cometas el error de definir a tu hijo por lo que hace.

Muchos padres alientan a que sus hijos deben ganarse su amor, y para ello deben portarse bien, cumplir ciertos logros sociales o simplemente ser un niño modelo. **Si tu hijo cree que tu amor no es incondicional, crecerá buscando ese afecto negado por ti en otra parte.** Lo hará una persona insegura de sí mismo y retraído.

TEN EN CUENTA QUE AMAR INCONDICIONALMENTE NO ES SINÓNIMO DE TOLERAR CONDUCTAS NEGATIVAS, SIGNIFICA QUE PUEDES PONER LÍMITES DESDE EL AMOR, DESDE LA COMPRENSIÓN Y EL AFECTO.



Y como sabemos que esto que acabas de leer se olvida cuando la rabia hace espacio en tu mente y corazón, **cada vez que tu hijo cometa algún error no lo definas por lo que hizo**, bríndale en ese momento tu comprensión, que es cuando más la necesita.

RECUERDA QUE TU HIJO NO ES TUYO, VINO DE TI PERO NO TE PERTENECE. NO ESTÁ EN ESTE MUNDO PARA DARTE GLORIA, ESTÁ AQUÍ PARA APRENDER DE TI A COMO DARSE Y RECIBIR AMOR.

3.



ENSÉÑALES EL CAMINO DE LA ACEPTACIÓN

Es importante que tu hijo se sienta aceptado tal y como es. **Aceptarlo implica validar sus pensamientos y sentimientos.** Y no te confundas, aceptación no significa que debas estar de acuerdo con él, es más bien **la capacidad que adoptas de poder atender y reconocer su mundo interior en vez de castigarlo por ello.**

Presta atención a las señales que muestra tu hijo cómo falta de aceptación:

- Busca validar sus ideas ante su grupo de amigos.
- Toma decisiones en función de lo que otros piensen.
- Se viste pensando en cómo agradarle a otros.
- Le da pena expresar lo que siente por miedo al ridículo o qué dirán.

! CUANDO SU AUTOESTIMA SE VE AFECTADA EL NIÑO SE CERRARÁ Y POR EL CONTRARIO NO PODRÁS HACERLE CAMBIAR DE PARECER. !

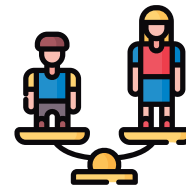
Por ello, cada vez que tu hijo recurra a ti para decirte cómo se siente, **escúchalo con atención, valida lo que siente** y acto seguido **muéstrale todas las personas que tiene a su alrededor que lo quieren y aceptan como él es.**

Enséñale a tu hijo que mostrarse en contra de la opinión de los demás está bien, siempre y cuando se exprese con respeto y asertividad.

4. MUÉSTRALES RESPETO

Muchos padres exigen respeto a sus hijos pero pocos se lo muestran. **Los niños tienen que desarrollarse en un ambiente donde se muestren acciones respetuosas, así aprenden a respetarse a sí mismos.**

Muéstrale a tu hijo la cortesía que normalmente tienes con cualquier adulto. Por ejemplo, si se equivoca no lo insultes ni degrades.



~~*#?@&!*~~

Un niño es como una plastilina moldeable, lo que le digas lo creerán, así que **si tu hijo te escucha diciéndole torpe, sucio, malo y cualquier otra palabra negativa**, en eso lo convertirás y es la imagen que obtendrá de sí mismo, **crearás en él tal efecto negativo que le perjudicará en su rendimiento personal.**



A partir de ahora utiliza las dos palabras mágicas con las que todo niño aprende y entiende el respeto: **Por Favor y Gracias.**

Cuando le pidas algo pídeselo por favor y cuando lo cumpla agrádecele eso le hará sentir que tiene valor y por lo tanto reforzará su autoestima.

5.



BRÍNDALE VISIBILIDAD

Esfuérzate por ser coherente entre lo que piensas, dices y haces. Como mamá debes intentar **ser empática con tus hijos y vivir las emociones y pensamientos sin juzgarlos.**

Adopta la postura acorde al momento, si tu hijo se pone en una situación de juego, síguele la corriente, si expresa alegría disfruta de este sentimiento con él, de igual manera cuando sienta tristeza acompáñalo e intenta darle razones para que se centre en la alegría. **Sonríele con admiración y orgullo de esta manera se sentirá importante, observado y comprendido; en pocas palabras se sentirá visible para ti.**

No es necesario que estés de acuerdo con todo lo que tu hijo manifiesta, puedes expresar un punto de vista diferente, solo tenle comprensión y responde de forma congruente. Por **ejemplo: si intentas hacerle entender a tu hijo que mentir no es bueno, no mientas tú.**

Tu hijo lo único que necesita es ser visto, escuchado, comprendido y tomado en cuenta. Elógielo por esas pequeñas tareas que parecen insignificantes porque así le estarás ayudando a reforzar su autoestima.

Una práctica que puedes realizar es hacerle preguntas con sentido, como: ¿qué fue lo que más te gustó de lo que hicieron en la escuela? de esta manera le estarás enseñando a describir sus sensaciones y pensamientos, y cuando lo haga escúchalo con atención.

6.



TU HIJO APRENDE DE SUS ERRORES

Cometer errores es la base natural del aprendizaje de tu hijo, por eso no debes castigarlo, humillarlo, ridiculizarlo ni menos menos reprenderlo, porque los niños aprenden de forma espontánea cuando surge la oportunidad.

CUIDA TAMBIÉN LAS PALABRAS QUE LE DICES CUANDO ÉL SE EQUIVOCA, POR EJEMPLO SI LE DICES: “QUÍTATE, DÉJAME HACERLO YO” LE ESTARÁS TRANSMITIENDO QUE NO ES VÁLIDO LUGAR Y APRENDER.

Tu hijo tiene virtudes y defectos, así como rasgos de su personalidad o conducta que pueden que te gusten algunos y otros no. **Céntrate en sus cualidades positivas**, así podrás ver lo maravilloso que es; **y no pierdas la oportunidad de mostrarle lo orgullosa que estás de él.**

Hazle saber a tu hijo que puede aprender de sus errores y una vez superado el obstáculo muéstrale su capacidad para afrontarlo. De esta manera le estarás ayudando a reforzar su autoestima.

7. LOS LÍMITES HARÁN QUE TU HIJO SE SIENTA SEGURO



Es importante que sepas que los límites son reglas implícitas o explícitas con las cuales se rige una familia. Son límites aquello que es aceptable por todos los miembros de la familia, lo que se espera de cada uno y los valores que se deben practicar.

Los límites no son estructuras rígidas, por el contrario son mandatos flexibles que están abiertos a la discusión. Un ejemplo claro de ello es no permitir celulares a la hora de la cena.



Para establecer límites con tu hijo debes hacerlo mediante explicaciones y no a través de mandatos autoritarios. Si lo aplicas correctamente fomentas la confianza, la autoexpresión, la individualidad y la autonomía de tu hijo.



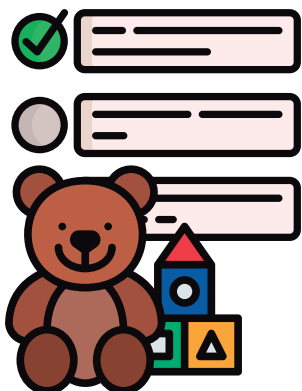
Más que una norma para intimidar, los límites son una estructura para inspirar a hacer lo correcto y desarrollar la propia integridad de tu pequeño.

Debes tener cuidado al momento de establecer los límites con tu hijo. Lo primero es identificar qué tipo de madre eres: si eres permisiva o autoritaria.

- Una madre permisiva tendrá como resultado hijos muy ansiosos.
- Una madre autoritaria tendrá como resultado hijos inseguros y violentos.

La idea es que no te vayas a ninguno de los dos extremos y que puedas establecer un balance y crear límites en sano equilibrio.

Comienza asignándole a tu hijo tareas concretas y específicas como recoger sus juguetes y guardarlos en su lugar, este es un ejemplo sencillo en el que claramente le das una responsabilidad.



¿De qué manera puede ayudarle a su autoestima? El hecho de que le hayas encomendado una tarea **le transmite el mensaje de que tú crees que él puede hacerlo, esa confianza que estás depositando en tu hijo hará que él se sienta con el compromiso de cumplir**, lo cual se verá reflejado en su autovaloración, esfuerzo y confianza.



Creemos con firmeza que como mamá debes implementar las acciones que sean necesarias para asegurarte de que tu hijo tenga un futuro brillante; sin embargo no puedes exigirles ni pedirles algo que tú no seas o no implementes. Si aún lo pones en duda, la mejor educación es tu ejemplo.

Por eso nos esforzamos en apoyarte a ti en tu proceso de valoración y autoestima, porque en la medida que tú te ames así enseñarás a tus hijos cómo deben amarse.



Lo primero que debes hacer es garantizar que tu hijo se sienta cómodo con él mismo, que tenga niveles saludables de autoconfianza, amor propio, aceptación y valoración positiva.

El resultado será inminente: una sana autoestima, que le permitirá hacerle frente a los diferentes desafíos de la vida para lograr sus objetivos, vivir en bienestar y desarrollar todo su potencial.



PARA MOTIVAR A TU HIJO A INCREMENTAR SU CONFIANZA Y REFORZAR SU AUTOESTIMA, RECUERDA TODAS LAS RECOMENDACIONES QUE RECIBISTE EN ESTA GUÍA.



Si decides ignorarlo, no te culpamos, pero ten en cuenta las consecuencias negativas que pueden convertirse en realidad si tu hijo no desarrolla un nivel de confianza saludable.

Por último, queremos recordarte algo importante: **los padres perfectos no existen, cada madre hace lo mejor que puede con los recursos que tiene disponible para dar lo mejor de sí misma a sus hijos.**

Y como tú ya eres toda una **¡Mamá TuESTIMA!** inspira y apoya a mamás de todo el mundo compartiendo esta guía descargable con las 7 claves para construir una autoestima sana en tus hijos.

Te esperamos en nuestras redes sociales para que sigas disfrutando más de nuestro contenido y disfrutes las ventajas de ser una ¡Mamá Felizmente Imperfecta!

¿Quieres colaborar con nuestra comunidad Mamás TuESTIMA?

Comparte     @mamastuestima @tuestima

Comparte nuestras publicaciones y visita nuestra revista digital www.tuestima.com. Cuánto mayor número de personas nos conozcan, se motiven y sientan el impacto en positivo de nuestros contenidos, mayor será el alcance y la fuerza de nuestra comunidad Mamás TuESTIMA.

Likes     @mamastuestima @tuestima

Contamos contigo.....y tu poderoso apoyo! Ayúdanos a crecer como comunidad al compartir o darle like a nuestras publicaciones.

Comenta     @mamastuestima @tuestima

Comenta alguna publicación que te haya gustado. A mayor visibilidad mayor impacto. Gracias!!!!

Gracias por confiar en la Familia TuESTIMA y en la comunidad de #MamásTuESTIMA.

Siente, vive y ama con #TuESTIMA



www.TuESTIMA.com

