



PASO

3

AYUDE A SUS HIJOS E HIJAS A SENTIRSE BIEN DENTRO DE SU PIEL

Sus hijos, sus hijas, se sentirán bien cuando usted alabe sus esfuerzos y no solo sus logros. Fortalecerá su autoestima si cuestiona algunas de sus acciones concretas sin criticarles como personas.

¿Qué relación existe entre la autoimagen y el uso del alcohol y otras drogas? Los estudios ponen de manifiesto que las personas con problemas de dependencia a menudo tienen una baja autoestima. Un adolescente que se siente bien consigo mismo tiene más probabilidades de no desarrollar problemas con el alcohol ni con otras drogas.

Se presentan a continuación 9 habilidades que pueden ayudarle a fomentar la autoestima de sus hijos e hijas.



10

PASOS PARA AYUDAR A SUS HIJAS E HIJOS A AFRONTAR
EL DESAFÍO DEL ALCOHOL Y LAS DEMÁS DROGAS

HABILIDAD 1

ESTIMULE SUS ÉXITOS

Busque éxitos incluso en pequeños asuntos, y elogie a sus hijos e hijas a menudo. Es más probable que obtenga el comportamiento que desea si pone énfasis en las cosas positivas que si llama siempre la atención sobre lo negativo. Sus elogios ayudarán a los menores a desarrollar sentimientos positivos.

Transmita la relación entre esfuerzo y satisfacción. Aquello que se consigue con esfuerzo, a menudo se valora mucho más que lo que no cuesta nada. Durante una excursión, por ejemplo, la llegada a la cima es gratificante no solo por la belleza del paisaje, sino por el esfuerzo realizado y las dificultades que ha sido preciso vencer.

HABILIDAD 2

ELOGIE EL ESFUERZO, NO SOLO EL ÉXITO

Hágales saber que no siempre han de ganar. Que es necesario e importante plantearse metas, pero que tratar de dar lo mejor de sí mismo es un hecho noble. Deles pistas de cómo mejorar y conseguir las metas fijadas. Póngales ejemplos de experiencias personales suyas, de amigos o familiares. Hábleles positivamente de las personas que no se desaniman a la primera.

HABILIDAD 3

AYÚDELES A FIJARSE METAS REALISTAS

Si las expectativas del hijo o de los padres son demasiado elevadas, el hecho de no lograr todo lo que se desea puede resultar un duro golpe. A la hija que siendo una deportista aceptable, decide ser del equipo de baloncesto del colegio, se le podría sugerir que el mero hecho de formar parte del equipo es ya una meta maravillosa y un gran honor, y que, posteriormente, incluso podría llegar a ocupar posiciones cada vez más destacadas dentro del mismo.

HABILIDAD 4

NO COMPARE SUS RESULTADOS CON LOS DE OTRAS PERSONAS

Siempre habrá adolescentes mejores o peores deportistas que sus hijos, más o menos inteligentes, con mayor o menor creatividad, habilidad o simpatía. Sus hijos e hijas deben saber que el esfuerzo que aplican tiene el mismo mérito que conseguir una medalla.

HABILIDAD 5

CUANDO LES CORRIJA **CUESTIONE EL ACTO,** NO A LA PERSONA

Un comentario irreflexivo puede ser devastador durante la preadolescencia. Los menores todavía consideran la palabra adulta como la ley, y por eso, habrá de prestar atención a cómo corrige su conducta.

 **EJEMPLO POSITIVO:** «Subirse a la tapia es peligroso. Pudiste haberte hecho daño, así que no lo vuelvas a hacer».

 **EJEMPLO NEGATIVO:** «No debiste subir a la tapia. ¿No tienes sentido común?»

HABILIDAD 6

COMUNIQUE DE FORMA APROPIADA SUS **SENTIMIENTOS**

Una forma constructiva de compartir sus propios sentimientos negativos sobre una situación particular es utilizar mensajes en primera persona. Estos mensajes facilitan que los menores no sientan que se les ataca o que se sientan «malas personas» por naturaleza.

 **EJEMPLO POSITIVO:** «Mantener la casa ordenada es importante para mí. Me molesta que dejes tu ropa y tus libros por ahí tirados».

 **EJEMPLO NEGATIVO:** «A veces eres un cerdo. ¿Cuándo vas a aprender a dejar las cosas en su sitio?»

HABILIDAD 7

PROPORCIÓNÉLES **RESPONSABILIDADES**

Los menores que tienen quehaceres en la casa, saben que están haciendo algo importante para ayudar. Aprenden a verse como personas útiles y parte integrante de un grupo. Cumplir con sus obligaciones también les produce una sensación de logro. Hay muchas tareas que pueden hacer y a menudo no hacen. Si son capaces de jugar con el ordenador o la videoconsola, también son capaces de poner y quitar la mesa u ordenar su ropa.



HABILIDAD 8

HAGA BROMAS Y CUENTE CHISTES

El sentido del humor resulta básico para que las personas se sientan bien. Reír juntos toda la familia es una experiencia de buena convivencia, que ayuda a sentir complicidad, compensando así momentos de posibles regañinas. No dude en reírse de usted mismo, pues es una manera de aceptarse tal como es.

HABILIDAD 9

DEMUÉSTRELES QUE LOS QUIERE

Los besos, los abrazos y los «te quiero» ayudan a sus hijos a sentirse bien. Chicas y chicos nunca son demasiado pequeños o mayores para decirles que son queridos y valorados.

En las familias en las que los padres se han divorciado, es importante que la madre o el padre que no vive con los menores les exprese también amor y apoyo. En contra de lo que se cree, los hijos e hijas de parejas divorciadas no tienen mayores probabilidades de abusar del alcohol ni de otras drogas. Cuando la relación entre el padre o la madre y los hijos es sólida y cariñosa, progenitor que vive solo, incluyendo las personas solteras o viudas, pueden darles a sus hijos las mismas bases para desarrollar una autoimagen positiva que aquellas familias en las que la madre y el padre conviven.

