¡Busquemos ayudarles a reconocer ejemplos de personas que, siendo humildes de corazón, saben lo que valen y por qué valen!

¡Acércate a nosotros!

Si tienes problemas:
- Con tu pareja
- Con tus padres, hermanos, algún familiar o amigo
- Con el alcohol o las drogas

Comunícate a:

"Somos tu Familia"

Un programa de Cenyeliztli, A. C.
Unidos por la Familia
Tel. 5536 1676

Para descargar nuestros números anteriores ó para mayor información:
www.somostufamilia.com

Daniela Díaz Canseco Pérez

- Estudiante de Psicología

Nos puedes consultar por correo:

consulta@cenyeliztli.org

@Cenyeliztliac

Cenyeliztli A.C.

SOMOS TU FAMILIA
ES UN PROGRAMA DE CENYELIZTLI

Arquidiócesis Primada de México

Comisión Arquidiocesana de Pastoral Familiar

Fomentar en Nuestros Hijos la Seguridad

Daniela Díaz Canseco Pérez

Colaboración para Cenyeliztli, A.C.

La autoestima proviene de sentir que uno es aceptado, que es capaz, y de saber que nuestras contribuciones son valiosas y valen la pena. Juega un papel fundamental en el desarrollo de los niños, ya que, entre muchas otras cosas, refuerza la confianza que tienen en sí mismos y les asegura el respeto que se deben, confiando en su capacidad de enfrentar los retos de la vida.

Publicación gratuita

Año 7 Colección "De Familia a Familia"

52

¿Qué es la confianza y seguridad en sí mismo?

Es el convencimiento de que uno es capaz de realizar una tarea o resolver un problema con éxito, aun cuando no siempre se logre. Supone experimentar nuevos retos con una actitud de confianza en las propias posibilidades, decisiones o habilidades. Es muy importante en el desarrollo de la personalidad de nuestros hijos, pues es una actitud que permite tener una visión positiva de uno mismo y ayuda a expresar los sentimientos y pensamientos de una forma honesta, directa y asertiva. Para tener confianza en sí mismo entra en juego un término muy importante que se llama "autoconcepto". El autoconcepto es la forma en la que una persona se ve y piensa de sí misma. Se forma a partir de las experiencias que tenemos a lo largo de nuestra vida. Según el autoconcepto que tu niño tenga será la confianza que tendrá en sí mismo.

El psicólogo Carls Rogers afirma que "Aprendemos a vernos en la forma en que otros nos ven". Esto significa que para el desarrollo de un buen autoconcepto es necesaria la valoración y aceptación por parte de los demás desde que somos pequeños.

¡Y qué mejor valoración que la de Dios, que nos creó personas únicas e irrepetibles! Él pensó desde su corazón amoroso de Padre, y desde toda la eternidad, en ese hijo que en un momento de la historia de la salvación iba a confiar a nuestro cuidado. ¡Qué más valor que ése! Y así se lo tenemos que hacer sentir y vivir a nuestros hijos.

¿Por qué es importante el hacerles ver que Dios sólo hace personas que valen?

Tener confianza y seguridad en nosotros mismos sirve para conocernos mejor, conocer nuestras ideas y pensamientos y aprender a aceptarnos y a respetarnos, sabiendo que somos la mejor obra de Dios. Esto ayudará a nuestros hijos a tener la posibilidad de creer en sus propias capacidades y a reconocerse valiosos, a pesar de las limitaciones personales que todos tenemos. ¡Debemos transmitirles la certeza de que Dios no hace basura!

Tener confianza también nos sirve para llevar una vida más equilibrada y para conseguir relacionarnos mejor con nuestros familiares, compañeros y amigos ya que una vez que logramos respetarnos y creer en nosotros mismos, logramos respetar y confiar también en los demás.

Las personas que no tienen confianza en sí mismas dependen toda su vida de la aprobación de los otros para sentirse bien y se les dificulta el expresar sus pensamientos y deseos de una forma adecuada, por lo que suelen hacerlo de una manera o muy pasiva o agresiva.

Los pasivos dejan que los demás se aprovechen de ellos y los dominen por miedo a expresar lo que desean, se preocupan demasiado por complacer a los demás y son sensibles a las críticas. Son presa fácil del acoso y la drogadicción. Y aquellos que actúan agresivamente suelen expresar sus opiniones de manera ofensiva, sin escuchar ni tomar en cuenta la opinión de otros. Se preocupan únicamente por satisfacer las necesidades propias, lo que ocasiona el rechazo inmediato de los demás. Los vemos como egoístas, desconsiderados y violentos.

A diferencia de los dos anteriores, una persona que actúa con seguridad se comunica con los demás mediante un lenguaje asertivo, lo que significa que tiene la capacidad de expresar lo que piensa y desea de un modo directo, honesto y educado.

El tipo de actitud que la persona tome depende principalmente de lo que ve y aprende de los demás, sobre todo de las personas que los educan ya sean padres, familiares o maestros. Es por esto que como padres de familia debemos de brindar siempre el mejor ejemplo de seguridad y de actitud asertiva hacia nuestros hijos y asegurarnos siempre de que las personas que estén a su alrededor lo estén haciendo también.