

## **La autoestima de padres y madres: clave en la educación**

Los hijos de padres y madres que muestran seguridad tienen más probabilidades de sentirse felices. Estos padres y madres saben que equivocarse forma parte de la propia educación y así se lo transmiten a sus hijos e hijas. Padres y madres también cometen fallos y su actitud enseña a los niños y niñas a aceptar a los demás con sus virtudes y limitaciones.

La clave es sentirse satisfecho como padre y madre. Para ello, hay que divertirse, luchar contra el exceso de ansiedad y mostrar seguridad en que la labor que se desarrolla es agradecida por los niños y niñas. Los padres y las madres con una adecuada autoestima contribuyen a potenciar y cuidar la autoestima de sus hijos e hijas. Los adultos con una alta autoestima tienen un pensamiento más positivo hacia lo que les hace sentir bien que los que tienen una baja autoestima que les hace pensar en lo que les hace sentir mal.

Se demuestra una baja autoestima como padres y madres si:

- Se muestra tristeza y poca energía cuando se está en familia.
- Se evita hacer actividades en familia por las molestias que conlleva.
- Hay desacuerdo con el otro miembro de la pareja en materia educativa y se evita el diálogo.
- Hay dificultades para manejar a los hijos e hijas.
- Se tiene la sensación de que no se controla a los hijos e hijas y eso desborda.
- No hay equilibrio entre las actividades personales y las actividades familiares.
- No se cumple lo que se promete, lo que provoca desconfianza en los hijos e hijas.
- Aparecen enfados con facilidad, sin controlar las emociones.
- Sólo se percibe el propio punto de vista, sin ser objetivo.
- No se acepta que los hijos e hijas tienen derecho a expresar sus emociones.
- Hay dificultad para tomar decisiones, es decir, inseguridad.
- Se tiende a encontrar más defectos en los hijos e hijas, sin animarles positivamente.
- Se tiende a esperar lo peor.

- Hay un apego rígido a las reglas, sin flexibilidad.
- No se permite que los hijos o hijas tomen ninguna decisión.
- No se expresan los verdaderos sentimientos.
- Se impide que los demás nos conozcan a fondo.

Las sugerencias para potenciar la autoestima como padres y madres son las siguientes:

- Pasar tiempo con cada uno de los hijos e hijas siempre que se pueda.
- Dedicar un tiempo con la pareja sin niños o niñas de vez en cuando.
- No obsesionarse con el desorden de la casa, pero exigir que se cumplan unas normas mínimas.
- Relacionarse con otras personas, es decir, satisfacer las necesidades sociales.
- Aprender a poner normas y límites y a decir “no”. No permitir que los hijos o hijas exijan continuamente.

## RESUMEN

El objetivo de los padres y las madres debe ser obtener satisfacción en su labor educativa, lo cual hará que aumente su autoestima y sus buenas relaciones con los demás. La autoestima de los padres y las madres tiene mucho que ver en dicha labor educativa porque *nadie da lo que no tiene*. Un padre o una madre que se estimen poco tenderán a una educación más bien negativa o pesimista de sus hijos e hijas.

Dra. Ainhoa Manzano Fernández  
Dr. Juan Luís Martín Ayala  
ETXADI  
Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa  
Centro Universitario de Psicología de la Familia