

The Substance Abuse and Mental Health Services Administration

SAMHSA

**The National Clearinghouse for Alcohol
and Drug Information***A service of SAMHSA*Search **PREVLINE:**[Questions](#) | [About Us](#) | [Contact Us](#) | [Services](#) | [Site Map](#) | [Home](#) | [Send This Page to a Friend](#)

Ayude a Sus Hijos a Sentirse Bien Consigo Mismo

Desde el momento que nuestros hijos nacen estamos influyendo en su formación, en sus valores y creencias, en la forma de ver la vida y cómo enfrentarse a ella. Sin embargo, los padres no somos los únicos que ejercemos influencia en nuestros hijos. Los amigos, los medios de comunicación, y la publicidad en general les entregan atractivos mensajes. Tratan de convencerlos de que algunos comportamientos poco saludables pueden divertirlos, llevarlos al éxito o a experimentar excitantes aventuras.

Como padres, no podemos impedir que esto suceda. No obstante, sí podemos ayudarlos a obtener fortaleza para que sepan resistirse a las variadas presiones que les impone el medio en que crecen. Para ello es necesario que les enseñemos a sentirse bien con ellos mismos como personas y a auto-valorarse. Debemos capacitarlos para que sepan expresarse sobre lo que les molesta y lo que les agrada. Enseñarles a respetar las opiniones de los demás y hacerse respetar en las suyas. Instruirlos sobre técnicas que los capaciten para decir **NO** cuando les proponen asuntos que van en contra de sus propios valores y creencias.

Ayúdelos a Expresar Sus Pensamientos y Emociones

Nuestros hijos, al igual que nosotros, experimentan tensiones, estrés, angustias, tristeza, enojos y alegrías. También como nosotros, se sienten aliviados cuando pueden hablar sobre sus problemas con un padre o madre que los sabe escuchar sin hacerles reproches y sin ignorar sus sentimientos.

Para poder enseñar a nuestros hijos a expresar lo que sienten es necesario que aprendamos a conocerlos, y también debemos saber identificar sus emociones. Con mucha frecuencia ellos mismos no saben identificar sus propias emociones, tales como la tristeza, el enfado o la frustración. Estos sentimientos se les entremezclan y no son capaces de separarlos.

Cuando les sucede algo así, no saben cómo expresarlo y se les convierte en un problema. Por este motivo muchas veces optan por callar. Es en estas

circunstancias cuando podemos ayudarlos a identificar sus sentimientos para que logren expresarlos.

Cuando observamos que nuestro hijo está callado, pensativo, de mal humor, encerrado en sí mismo, y le preguntamos qué le pasa, por lo general, la respuesta es "nada". Es necesario averiguar qué hay detrás de ese "nada". Puede que tenga temor, rabia, tristeza o dolor. A menudo, el seguir insistiendo en preguntarle qué le pasa no da resultado. Pero, si en lugar de hablarle lo abraza, le expresa su cariño y solidaridad, se le abrirá un espacio y comenzará a comunicar sus sentimientos.

Igualmente, para ayudarles a expresar sus emociones debemos saber escucharlos. Es decir, sin reprocharlos ni juzgarlos ni minimizar la importancia de sus problemas.

Entendamos que lo que nosotros percibimos como algo simple o "tonto", para ellos puede ser motivo de enorme preocupación. Al enseñar a nuestros hijos cómo expresarse con espontaneidad, les afirmamos su identidad y su auto_estima, lo cual los convierte en personas emocionalmente sanas. Con estos valores, se tornarán en seres sensibles, respetuosos de los demás, firmes en sus creencias y sabrán tomar sus propias decisiones.

Ayúdelos a Fortalecer Su Auto-Estima

Nadie pone en duda que el amor es un factor fundamental para que nuestros hijos crezcan emocionalmente sanos y seguros de sí mismos. Sin embargo, cuando nos indican que este amor incluye confiar en ellos, apoyarlos y respetarlos para que obtengan esa seguridad, por lo general nos preguntamos: ¿Estaremos haciendo lo correcto para lograrlo?

Cuando formamos hijos con alta auto-estima, estamos formando personas que se aman a sí mismas. Es decir, personas que cuidan de su salud, que se aceptan tal y como son, que se respetan y se hacen respetar, que se sienten seguras de sí mismas y que reconocen sus valores y virtudes así como sus limitaciones. Estas cualidades acondicionarán a nuestros hijos para saber enfrentar las situaciones de presión y no verse forzados a actuar en contra de sus convicciones.

Algunas acciones para ayudarlos pueden incluir lo siguiente:

- Aceptarlos tal y como son. Muchas veces tenemos la tendencia de comparar a nuestros hijos con otros jóvenes..."Ay, si te parecieras a tu hermano..." "Por qué no serás tú también tan juicioso como fulanita...". Con estas declaraciones, sin darnos cuenta, los estamos rechazando como personas y debilitándoles el concepto que tienen de sí mismos.
- Demostrarles verdadero interés. Interesarse por los hijos implica más que proveerlos de alimentos, vivienda, educarlos o comprarles la ropa que ellos desean. También son parte de ellos sus intereses, inquietudes, temores, gustos y amigos. Por ello, demostrarles real interés es también aprender a escucharlos hablar sobre sus asuntos y ayudarlos a expresarse cuando tienen dificultades para decir algo en forma directa. Por ejemplo: "Si yo fuera como tal persona" o "cómo estoy de fea" o "por qué yo seré tan burro". Estas afirmaciones negativas sobre sí mismos, a veces son indicio de que algo les está sucediendo y no debe ignorárseles.

- Ayudarles a tener confianza en sí mismos es de suma importancia para que aprendan a auto-valorarse y estimarse. Esto se logra a partir de la confianza que los adultos les demos y del valor que otorguemos a sus éxitos. Debemos celebrarles sus esfuerzos y triunfos y no sólo criticarles sus comportamientos negativos. De la misma manera, cuando reafirmamos nuestros propios valores como padres, les estamos dando una identidad propia y seguridad de pertenencia. Los hace sentirse miembros importantes de la familia, donde sus opiniones se respetan, sus sentimientos se toman en cuenta y se les quiere como son, con sus cualidades y defectos.
- Ayudarles a vencer el aburrimiento. Convertir la relación de nuestra familia en una serie de órdenes, regaños y reproches es caer en una pésima rutina. No debemos olvidar lo valioso que puede ser el compartir con nuestros hijos una variedad de actividades entretenidas. Por ejemplo: salir a dar caminatas por un parque, practicar algún deporte o cocinar juntos. Todas éstas son actividades que nos permitirán tener más interacción y diálogo con nuestros hijos, conocer mejor lo que piensan, y a ellos les ayuda a combatir el aburrimiento.

Ayudélos a Desarrollar Conductas Asertivas

Ser asertivo implica ser capaz de decir un "SI" o un "NO", dependiendo de lo que verdaderamente se quiere y se piensa de cada situación.

Los padres y madres nos preocupamos de enseñar buenos modales a nuestros hijos. Por ejemplo: saludar con amabilidad, escuchar a los demás sin interrumpir, etc. Si bien esto es importante, también lo es enseñarles a ser firmes en sus convicciones; saber decir "NO" cuando así lo deseen, y saber cómo expresar sus opiniones y respetar las de los demás. Esto debe inculcárseles desde pequeños demostrándoles que respetamos sus decisiones, gustos y opiniones. Cuando aceptamos un "no" de parte de ellos, estamos indicándoles que les tenemos confianza y que pueden expresar lo que desean sin temor a represalias. Así también se les reafirma la confianza que deben tenerse a sí mismos.

Sea un Buen Ejemplo

Nuestros hábitos y actitudes respecto al consumo de alcohol y drogas ejercen gran influencia en nuestros hijos. Si nosotros consumimos estas sustancias existen altas probabilidades que ellos lo hagan también. En variadas ocasiones los adultos adoptamos comportamientos poco saludables para solucionar nuestros problemas.

Por ejemplo: cuántas veces nosotros mismos hemos declarado o escuchado a un amigo o familiar decir: "He tenido un día terrible, necesito un trago". Debemos tener claro que éste no es el mejor sistema para combatir las tensiones acumuladas ni el mejor ejemplo que podemos dar a nuestros hijos. Es fundamental que ellos sepan que recurrir al consumo de alcohol para relajarse o combatir las tensiones no es apropiado. Debemos enseñarles a ser responsables y a saber cómo tomar decisiones sanas evitando el consumo de estas sustancias dañinas.

Existen variadas formas para evitar que nuestros hijos nos imiten en dichos hábitos. Por ejemplo: si los padres consumen alcohol en la casa, no involucrar a los hijos en esa actividad pidiéndoles que le ayuden a preparar los tragos o que les

servan cerveza para calmarse y relajarse. Sea un buen ejemplo para sus hijos bebiendo con moderación y de manera responsable. Absténgase de beber en los días de fiesta o celebraciones. Aprenda usted mismo y enseñe a sus hijos que también existen otras formas de celebrar.

[Accessibility](#) | [What's New](#) | [Alcohol & Drug Facts](#) | [Multimedia Channel](#) | [Newsroom/For Media Databases](#) | [Research/Research Briefs](#) | [NCADI Catalog](#) | [Conference Calendar Funding](#) | [Related Links](#) | [For Kids Only](#) | [Culture & Prevention](#) | [Workplace](#)

[Links](#)

[Clearinghouses](#)

[CMHS](#)

[CSAP](#)

[CSAT](#)

[OAS](#)

[Contact Us](#)