



Consejos para empoderar a nuestros hijos

Empoderar significa ayudar a una persona a descubrir su valía y su capacidad. En el caso de nuestros hijos no depende solo de los padres que descubran su fuerza interior sino también del centro escolar, los compañeros... Pero los padres podemos ayudarles a que descubran sus capacidades y adquieran más confianza en sí mismo.

Aprender a gestionar las emociones desde pequeños es fundamental para nuestros hijos. Los padres no debemos precipitarnos a la hora de solucionar sus conflictos y tenemos que dejarles que ellos mismos aprendan a resolverlos. Si nuestro hijo se siente respetado y siente que confiamos en que pueda resolver por sí solo sus problemas, seguro que encuentra mejores soluciones.

La familia es uno de los pilares para el desarrollo de la autoestima de nuestros hijos. Desarrollar una autoestima positiva ayuda a la sociabilización del niño, a su aprendizaje, a su seguridad a la hora de resolver conflictos y a fomentar una mayor tolerancia a la frustración. Un niño seguro se atreve a actuar en una situación compleja y a aceptar sus propios errores. Incluso a intentar solucionar aquello que creen que ha hecho mal por sí mismo.

Por ello es importante poder entender que existe una diferencia muy importante entre empoderar a nuestros hijos y facilitarles las cosas. Por empoderar entendemos que vamos a ayudar a nuestro hijo a que se sienta capaz, mientras que por facilitar entendemos aquellas frases y acciones que hacen que nuestros hijos no se sientan capaces y que piensen que es mejor que otro hagan las cosas por él.

Es importante ver que estamos involucrando en este proceso a la autoestima, puesto que cuando te sientes capaz tu autoestima crece. Esta autoestima te va a permitir aprender y atreverte a innovar y a pensar por ti mismo, y estas son las herramientas más necesarias en el mundo que nos desenvolvemos.

Empoderar a nuestros hijos es ayudarles a que descubran su capacidad y valía. Una tarea complicada en la que los padres podemos poner nuestro granito de arena desde la familia. A continuación les brindaremos varios sencillos consejos para ayudar a empoderar a nuestros hijos y lograr que cada día se sientan más seguros:

1. Confiar en nuestros hijos

Los padres tenemos que confiar en las capacidades de nuestro hijo y crear un clima emocional de apoyo en la familia basado en la confianza y el amor. Nuestro hogar debe ser ese espacio en el que nuestros hijos puedan ser ellos mismos. Les tenemos que permitir que tomen sus propias decisiones sin intervenir dejando que se equivoquen si es necesario.



2. Dejar que se equivoquen

Aunque a ninguno nos gusta que nuestro hijo sufra, no podemos intervenir constantemente en su desarrollo. Los niños tienen que equivocarse, enfadarse con sus compañeros, suspender un examen... Deben enfrentarse a emociones negativas como la ira, el miedo o la tristeza e intentar superarlas por ellos mismos. No podemos intervenir al primer problema que tengan sino primero dejar que intenten buscar una solución.

3. No sobreproteger a nuestros hijos

Aunque los padres tendemos de forma instintiva a defender a nuestros hijos de cualquier peligro, hay que intentar no sobreproteger a nuestro hijo. Si no lo hacemos, nuestro hijo no se desarrollará con autonomía y confianza en sí mismo. No podemos hacer el papel "padre cortacésped" que va eliminando todos los obstáculos que se ponen en su camino en el colegio, en el parque, en la clase de baloncesto... Tenemos que dejarles espacio para solucionar sus problemas. Nuestro hijo podría interpretar de nuestra actitud que creemos que no pueden hacerlo solos y sentir que no vale para esa tarea.

4. Darles autonomía

Los padres tenemos que fomentar siempre la autonomía de nuestros hijos. Debemos intentar que se vistan solos, que se laven las manos y los dientes solos, que organicen su cartera por la noche... Incluso todos los niños deben hacer tareas en la casa correspondientes a su edad. Nunca hay que quitarles la iniciativa si ellos quieren ayudarnos o hacer alguna tarea.

5. Inculcarles una actitud solidaria

Empoderar a nuestros hijos también conlleva ayudar a los demás sobre todo a sus compañeros de clase, sus hermanos y sus amigos. Debe aprender a ser valiente contra la injusticia y solidario ante los problemas de los demás. Además, no debe ser nunca un espectador pasivo del acoso a otros niños. Tiene que saber que reportar un caso de acoso a un adulto no es delatar a nadie sino una manera de ayudar a otro niño.

Empoderar a nuestros hijos es ayudarles día a día a ir adquiriendo más autonomía y confianza. Una actitud positiva que les ayudará a afrontar los problemas y fracasos que pueden tener a lo largo de su vida y convertirse en mejores personas. No lo dudes y empodera a tus hijos.

Equipo de Psicopedagogía