

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**JUEVES 20 DE OCTUBRE DEL 2016**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **CUÁNDO ELOGIAR A TUS HIJOS**

La palabra elogio significa “reconocer las cualidades o méritos de algo o de alguien”, y en el aspecto psicológico resulta vital para desarrollar en el niño/a importantes elementos de autovaloración como base de una sana autoestima.

El elogio les da seguridad a los niños y los ayuda a fomentar su autoestima. Es importante en la crianza de los hijos, porque estimula la mente del ser humano para hacer cada vez mejor las cosas.

Es importante buscar cosas positivas en los niños y externárselos. Se ha demostrado que los niños que son elogiados, aprenden a elogiar a otros niños, se sienten más motivados, y son capaces de desarrollar cualquier tipo de tarea que se les proponga, debido a que están motivados sienten menos miedo y esto es el motor que les impulsa a desarrollar una auto confianza saludable y productiva.

Hay quienes piensan que se debe halagar a los niños todo el tiempo. Pero otros opinan que felicitarlos demasiado puede perjudicarlos y hacer que piensen que se merecen todo, como si fueran los dueños del mundo. Que elogiar a los hijos es sinónimo de consentirle todo aunque no sea bueno.

Sin embargo, los elogios son un motor de motivación emocional y espiritual para los niños. Solo se trata de que los progenitores entiendan en qué momento se debe elogiar a un hijo/a por sus acciones y en cual no.

Por ello, es importante tomar en cuenta la clase de halagos que les das a tus hijos, y no solo la cantidad. ¿Qué tipo de elogios necesitan? ¿Cuál puede ser el que más les beneficie?

No todos los halagos son iguales:

**Todos los excesos son malos.** Un padre quizás felicita a su hijo por cualquier cosa, porque cree que así le aumenta la autoestima. Pero los niños son lo suficientemente listos para ver que está exagerando y que no cree realmente lo que está diciendo. Además, saben que su pequeño logro no se merece una reacción así y pueden acabar concluyendo que no pueden confiar en su padre o madre.

**Está bien valorar el talento.** Si tu hijo/a tiene talento para alguna actividad; seguramente querrás halagarlo/a para que se anime a seguir desarrollándola. Pero hay algo que debes tener en cuenta. Si te centras en premiarlos por lo que hacen bien por naturaleza, tus hijos creerán que solo vale la pena dedicarse a lo que les resulta fácil. Quizás no se atreva a intentar cosas nuevas por miedo a fallar. Tal vez piense: “Si algo me cuesta trabajo, ¿para qué voy a intentarlo? Seguramente no podré hacerlo bien”.

**Es mejor elogiar el esfuerzo.** Los niños a quienes se halaga por la perseverancia con la que hacen las cosas, y no solo por hacerlas bien, aprenden una valiosísima lección: ser hábil en algo requiere paciencia y esfuerzo. Los niños que aprenden esta lección “se esforzarán por lograr las cosas. Aunque no consigan el resultado deseado, no sentirán que fracasaron, sino que aprendieron en el proceso”.

**Lo que puedes hacer.**

**Alábalo por su esfuerzo, no solo por su talento.** Decirle a tu hijo: “Qué bien lo hiciste; se nota que te esforzaste al hacer esto o aquello” es mejor que decirle: “¡Eres un artista; naciste para esto!”. Ambos comentarios son halagos, pero el segundo podría, sin querer, darle a

entender que solamente hará bien las cosas para las que tiene talento natural.

Si reconoces el esfuerzo de tus hijos, ellos aprenderán que las habilidades se pueden cultivar. Entonces se sentirán más seguros cuando se le presenten nuevos desafíos.

**Enséñale a superar el fracaso.** Todo el mundo se equivoca muchas veces. Los errores son como las caídas: cuando la persona se levanta, puede aprender de la experiencia y seguir adelante. ¿Cómo puedes ayudar a tus hijos a tener esa actitud positiva?

Una vez más, la clave es el esfuerzo. Imagínate que siempre le has dicho a tu hijo/a que tiene facilidad para las matemáticas, pero un día no aprueba un examen de esta materia. Quizás ese niño/a piense que ha perdido su habilidad y que no vale la pena intentar mejorar.

Si valoras los esfuerzos de tus hijos, les enseñarás que es importante no darse por vencidos. Ellos aprenderán que cometer errores no es el fin del mundo. En vez de rendirse, tratarán de hacerlo de otro modo o se esforzarán más.

**Crítica constructiva.** Si eliges las palabras correctas, las críticas pueden ayudar a tus hijos y no desanimarlos. Felicítalos siempre que lo merezcan, así no se molestarán cuando se les diga cómo mejorar. Cuando tus hijos alcancen sus metas, tanto tú como ellos tendrán buenas razones para sentirse contentos.

Siempre debemos tener cuidado de no comparar las acciones de otros niños con las de los nuestros. Podríamos mejor comparar una acción pasada de ellos mismos con otra mejor de ahora, y dejarle saber que notamos su avance, cambio y esfuerzo, además sería muy bueno que al final del elogio, incluyas frases de avance, como “sigue así”, “no te detengas”, no te “rindas”, “confió en ti”, “continúa haciéndolo”.

El potencial de tu hijo es mucho mayor que sus talentos. Si los elogias por sus esfuerzos, te sorprenderás con los resultados.

Cada día es importante que los padres busquen algo positivo en sus hijos y se los hagan saber. No tiene que ser una gran acción, cualquier mejora o crecimiento y madurez que él o ella mismos vayan adquiriendo, cuenta. De allí la importancia que los padres elogien a sus hijos ante cualquier cambio correcto.

Si consideras que te cuesta trabajo elogiar a tus hijos y aunque lo sientas hay algo, que no te lo permite, debes saber que está pasando contigo!! Es momento de buscar asesoría psicológica.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.**