



Cómo influye tu autoestima en la de tus hijos

Una mujer segura de sí misma es capaz de transmitir sentimientos positivos a sus hijos.

Desde hace años, Dove viene trabajando sobre el concepto de belleza real. En su campaña "Legado", el foco está puesto en el impacto que tiene para las próximas generaciones la forma en que concebimos nuestra propia belleza. El objetivo es inspirar a las mujeres para que se sientan seguras de sí mismas y confíen en el poder de su belleza, de modo que puedan transmitir esos sentimientos positivos a sus hijas y a otras niñas que las rodean. Para ahondar en el tema, Ahora Mamá entrevistó a Florencia Machain, Brand Manager de Dove Argentina, al Lic. en psicología Miguel Espeche, y a María Pía del Castillo, de la Fundación Padres.



La forma en que una niña se siente con su belleza empieza con cómo se siente su madre con la suya.



Qué es la autoestima

"La autoestima es el sentimiento del propio valor. Básicamente, es el respeto por uno mismo. Es aceptarse y quererse como uno es, con sus virtudes y defectos", explica María Pía del Castillo. "Pero tener una autoestima positiva no significa ser engreído. Se trata de valorarse por lo que uno es y sentirse digno de ser querido y feliz", aclara. Ahora bien, ¿cómo llegamos a eso? Según del Castillo, "uno se valora por cómo mamá y papá lo valoraron". La fuente, el origen de la autoestima está

La autoestima no puede existir donde no hay amor o estima recíproca, particularmente entre padres e hijos.

en la relación de apego, en el vínculo que formamos -sobre todo al comienzo de nuestras vidas- con nuestros padres. "Por eso es tan importante trabajar en la edad temprana sobre el yo ideal y el verdadero yo, porque de ahí surge la autoestima", señala. Para el licenciado Miguel Espeche, "hablar de autoestima es hablar explícitamente de amor. La autoestima no puede existir donde no hay amor o estima recíproca, particularmente entre padres e hijos".

La edad más vulnerable

"En los estudios e investigaciones que Dove realizó con expertos, descubrió que la edad en que los chicos son más vulnerables y que están en pleno proceso de construcción de su autoestima y su personalidad es entre los 7 y los 11 años, cuando salen de su núcleo familiar para relacionarse con pares de una manera diferente", indica Florencia Machain. "En ese momento, el niño comienzan a interactuar y a compararse con el otro. Y como no tiene una postura firme respecto de sí mismo, en ocasiones lo que otros dicen de él puede afectar su personalidad". Según del Castillo, "en la edad de la escuela primaria, la mirada del par es sumamente importante; empieza a pesar el «me eligen para el equipo de fútbol», o «soy la dueña del juego», etc. En esta etapa es cuando aparece el bullying, que tiene mucho que ver con la mirada del otro. Es el momento en que se forma la personalidad. Y es ahí donde se sienten más afectados por lo que pasa a su alrededor, por los mensajes que les llegan, sean de la familia o de los amigos".

La influencia de los padres

"Los padres son el primer espejo en que se ven los hijos. Un chico que tiene una buena validación por parte de sus padres se siente más seguro e interactúa sin miedo. Y cuando no tiene miedo, ocupa otro lugar. Los ojos son

el espejo del alma, dice la frase. En la mirada, los hijos ven todo lo que sienten un padre o una madre, incluso las vacilaciones, y a partir de eso construyen su forma de ser", revela Espeche. Para del Castillo, "los padres somos el espejo. Los chicos te miran en el día a día, y es ahí donde transmitís -en el día a día- con las cosas que hacés o las palabras que decís".

Hay muchas estrategias que pueden favorecer una autoestima positiva en los hijos: ser una presencia cálida, destacar sus logros, acompañar sus frustraciones... Pero todas estas actitudes pueden resumirse en dos palabras: presencia y mirada. Es así como los acompañamos en su crecimiento. La clave radica en ayudarlos a descubrir sus luces, porque todos las tenemos. Algunos serán más habilidosos, otros más artistas, otros deportistas, otros más intelectuales, pero lo cierto es que todos tenemos algo que nos distingue. "Alguna vez escuché que

Un chico que tiene una buena validación por parte de sus padres se siente más seguro e interactúa sin miedo.

amar al otro es ayudarlo a ser la mejor versión de sí mismo. Yo creo que ahí está nuestra clave como padres. Amamos a nuestros hijos, no hay duda, y no queremos que sean perfectos, sino la mejor versión de sí mismos”, reflexiona del Castillo.

Los valores sociales

“La primera campaña de Dove se materializó hace unos años con las «Mujeres reales». A partir de un estudio mundial, solo el 3% se describían a sí mismas como bellas. Ahí surgió todo el tema de los estereotipos de belleza, y el objetivo fue mostrar que hay belleza en todos los cuerpos. Porque belleza es lo que transmitimos, lo que mostrás al otro”, explica Florencia Machain.

Querer a los hijos no es desear que sean perfectos, sino la mejor versión de sí mismos.

Una investigación global puso en evidencia que cerca del 71% de las niñas se sienten presionadas por ser hermosas. Y no es un hecho casual: los medios de comunicación y una gran parte de la sociedad ponderan el cuerpo perfecto.

“Más allá del valor esteticista que vemos hoy, que es muy asfixiante y deja afuera del concepto de belleza a mu-

cha gente, lo que hace bella o luminosa a una persona es la vivencia del amor y del buen mirar, de ser bien recibido, de que hay un lugar para nosotros. Y cuando tenemos hijos y los miramos con esa mirada, cambia radicalmente la cosa. Y para mirarlos con esa mirada, nos tenemos que mirar a nosotros mismos con esa mirada. Lo que es bueno para los padres, es bueno para los hijos”, concluye Espeche.

Recalculando...

“El proceso de construcción de la autoestima dura toda la vida. Es dinámico, porque las personas vamos cambiando física e interiormente. Pero los primeros años son los cimientos fundamentales para la construcción de la personalidad”, advierte del Castillo.

En línea con ese concepto, Machain opina que “uno no nace con una autoestima determinada, y cuando te sentís con una autoestima sana te va a durar para toda la vida. Lo que siempre remarcamos en los talleres que Dove realiza en colegios es que piensen en un GPS y en el «recalculando». A lo largo de la vida, y en la edad madurativa, siempre va a haber un «recalculando» para ver si estás o no en el camino correcto”.

Por medio de su “Proyecto para la Autoestima”, Dove alcanzó a más de 17 millones de jóvenes en el mundo con programas de educación para fortalecer la autoestima. ▀

© Copyright Ahora Mamá

