

¡YO
soy yo!

Son los últimos días del mes de abril. Malena, de 11 años y en quinto grado de primaria, llega de la escuela feliz y acalorada. No puede dejar pasar más tiempo sin dar la noticia. Corre con su mamá:

—¡Mamá!, ¡mamá!, me escogieron para un bailable de la fiesta del 10 de mayo. Ya empezaron los ensayos. Bailaremos "El sauce y la palma", ¿me harás el vestido?, ¿puedo decir que sí? También seleccionaron a Lupe y a Pepe, ¡somos ocho!

—¡Sí, mi vida! ¡Te felicito, ven para que te dé un abrazo! Tu papá estará muy contento con la noticia. Se la daremos cuando llegue del trabajo, en la cena.

Malena pasa la tarde entre hacer la tarea y cantar aquello de lo que se acuerda de la letra de "El sauce y la palma".

*El sauce y la palma
se mecen con calma
sus hojas se visten
de una cara azul.*

*Qué hermoso sombrío
del sauce y la palma
alma de mi alma
que linda eres tú.*



De pronto deja de cantar y empieza a preguntarse: "¿Y si no puedo aprenderme los pasos?, ¿si se me olvidan?, ¿y si me equivoco? Entonces, con voz entrecortada y llorando corre con su mamá gritando:

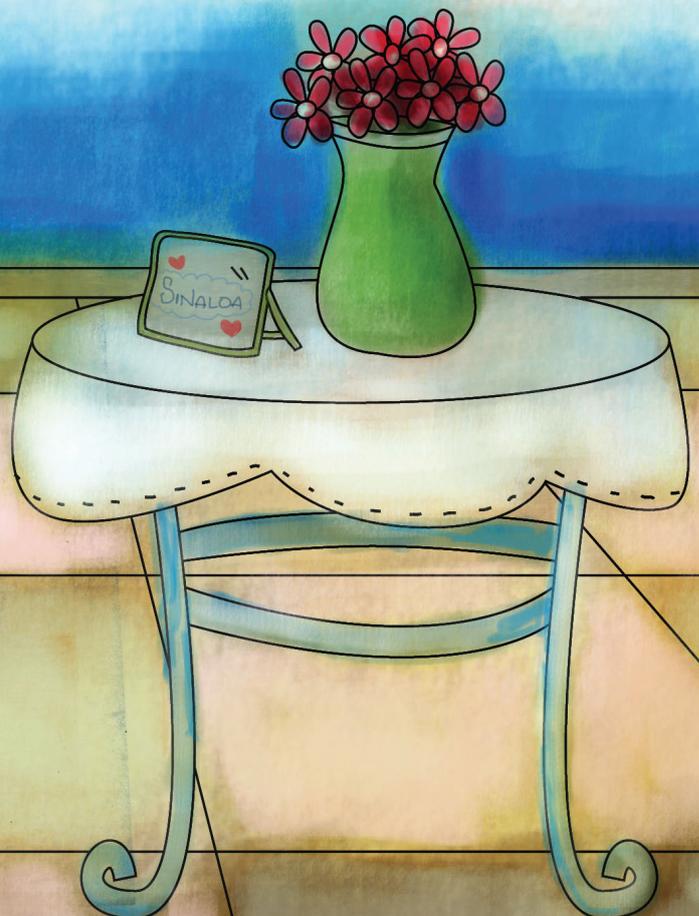
—¡Mamá! ¡Mamá!, no le digas nada a mi papá de lo del baile, ya no quiero salir. ¡Tengo miedo! ¡No quiero! ¡No quiero!

—¿Qué pasó, hija? ¿Qué te sucede? ¿Por qué ya no quieres?

—Mamá, en el ensayo no me salían los pasos, me equivoqué mucho y la maestra se enojó, siento que no, que no puedo... Además, estoy muy gorda y me voy a ver muy fea con esa falda, ¡no mamá, no! ¡Que me pongan en el coro! Eso sí puedo, siempre me han dicho que canto bonito.

—No llores, vamos a ver qué es lo que realmente te pasa, porque, ¿sabes?, ¡sí puedes!

Malena se abraza de su mamá mientras sigue llorando. Lllaman a la puerta. Es Marlín, prima y amiga íntima de Malena. Ella la ve llegar y se lanza a sus brazos llorando más. Se quedan juntas y empiezan a hablar de la frustración de sentirse en esa situación ambigua de querer y dudar participar en el bailable.





Platiquemos
tú y yo



8

Después de conocer la historia de Malena comenten con sus hijos cómo consideran esta situación y lo que piensan:

- ¿Cuál es el problema de Malena?
- ¿Lo ves como un problema? ¿Por qué?
- Si pudieras hablar con Malena, ¿qué le dirías con respecto a lo que siente por no aprender rápidamente los pasos del bailable?
- Malena tiene muchas cosas positivas, ¿cuáles son?
- ¿Malena se conoce?, ¿sabe todo lo positivo que posee? ¿Qué le dirías para levantar su autoestima?
- Y tú ¿cuándo te has mostrado indeciso ante una situación? ¿Por qué?

—Primero que nada —le dijo Marlín— tú sí puedes. Todos podemos intentar algo nuevo que no hayamos hecho antes y hacerlo bien. ¿Por qué dices que te vas a equivocar, que no te salen los pasos? Todo es cuestión de que te empeñes; podemos practicarlos aquí en tu casa, las dos juntas. ¡Yo tengo "El sauce y la palma" en CD!

—Es que ahora que lo estuve pensando prefiero estar en el coro, me siento más segura, y además... no me gusto, estoy gorda, quisiera ser diferente.

—¡Ay, Malena! ¡Tienes cada idea! En primera no estás gorda, vete en el espejo. Analiza tu persona y verás cuántas cosas bonitas y valiosas tienes, no sólo en lo físico, también eres buena en la escuela. Además, como dice la gente: si quieres cambiar algo y puedes hacerlo, con cierto esfuerzo, cámbialo; pero si no se puede, acéptalo, y si puedes, disfrútalo. Aplícatelo para todo eso que dices.

La mamá se suma a la plática:

—¿De qué hablan? Vengan, les ofrezco una galleta.
—Le comento a Malena que ese temor que siente es normal... (dirigiéndose a su prima). Vas a hacer algo nuevo y diferente, nunca has bailado. Estás frente a la oportunidad de descubrir que tienes otras habilidades, tienes que arriesgarte, y además confiar en ti y quererte a ti misma.

—Niñas, les voy a leer algo que encontré en un libro y creo que a ti, hija mía, va a ayudarte a tomar una decisión. Es el fragmento de un poema que habla precisamente de cómo tenemos que aceptarnos como somos, nuestro cuerpo, nuestra persona, y dar gracias por ser así:

*Todo lo mío me pertenece,
me pertenecen mis fantasías, mis sueños,
mis esperanzas, mis temores.
Me pertenecen todos mis triunfos y éxitos,
todos mis fracasos y errores.
Porque todo lo mío me pertenece,
puedo llegar a familiarizarme conmigo misma.
Y al hacer esto puedo amarme
y aceptarme. Y aceptar todas las partes
de mi cuerpo.*

Virginia Satir, "Yo soy yo" (fragmento), en *Contacto íntimo*, México, Árbol editorial, 1994, pp.16-20.



▶ Para los padres o tutores

Reflexionen en lo siguiente:

¿**Cómo** ayudarían a sus hijos a observar que un problema puede ser una oportunidad para realizar algo nuevo, diferente?

¿**Qué** argumentos utilizarían para reforzar en sus hijos el aspecto de seguridad, de hacerles ver que poseen la capacidad de aprender cosas nuevas y realizarlas con éxito?

¿**Con qué** elementos de seguridad personal reforzarían a sus hijos para que acepten su cuerpo?

¿**De qué** manera tratarían que visualizaran sus hijos sus aspectos positivos, sus logros, sus valores?

Estrategias



Observarlos para descubrir sus inseguridades, sus miedos, sus limitaciones. Lograrlo a través de un acercamiento constante a su persona, con respeto hacia su intimidad, pero buscando establecer una comunicación de confianza para convertirse en su confidente.

Hacer que tomen conciencia de sus valores, cualidades, capacidades y de las posibilidades que poseen para triunfar en aquello que se propongan.



Para infundir o fortalecer la confianza en sus hijos y desarrollar su autoestima es necesario:

Infundirles confianza y seguridad en ellos mismos. Manejar siempre la frase: ¡tú puedes!



Hacerlos conocer y aceptar su apariencia física. Lograr que descubran y aprecien lo que tienen de positivo para contemplarse como seres que todavía crecerán y se desarrollarán. Hacerlos sentir orgullosos de lo que son y de como son.



Para
saber más
sobre...

LA AUTOESTIMA

La autoestima se define como el concepto que cada persona tiene de sí misma, es decir, los sentimientos y pensamientos que tiene de su propio cuerpo, de sus características y de su forma de ser. Algunas personas dicen que significa el amor a sí mismo.

Reconocerse como una persona valiosa es un aspecto que se construye desde la niñez. Depende mucho si los niños crecen en un ambiente de amor, de respeto y de cuidado para sentir que valen mucho.

Durante el desarrollo y crecimiento de los infantes es muy recomendable que tengan un concepto positivo de sí mismos, si los padres les refuerzan sus cualidades y aplauden sus logros eso les favorece para que aprendan a confiar en sus capacidades y tomar mejores decisiones.

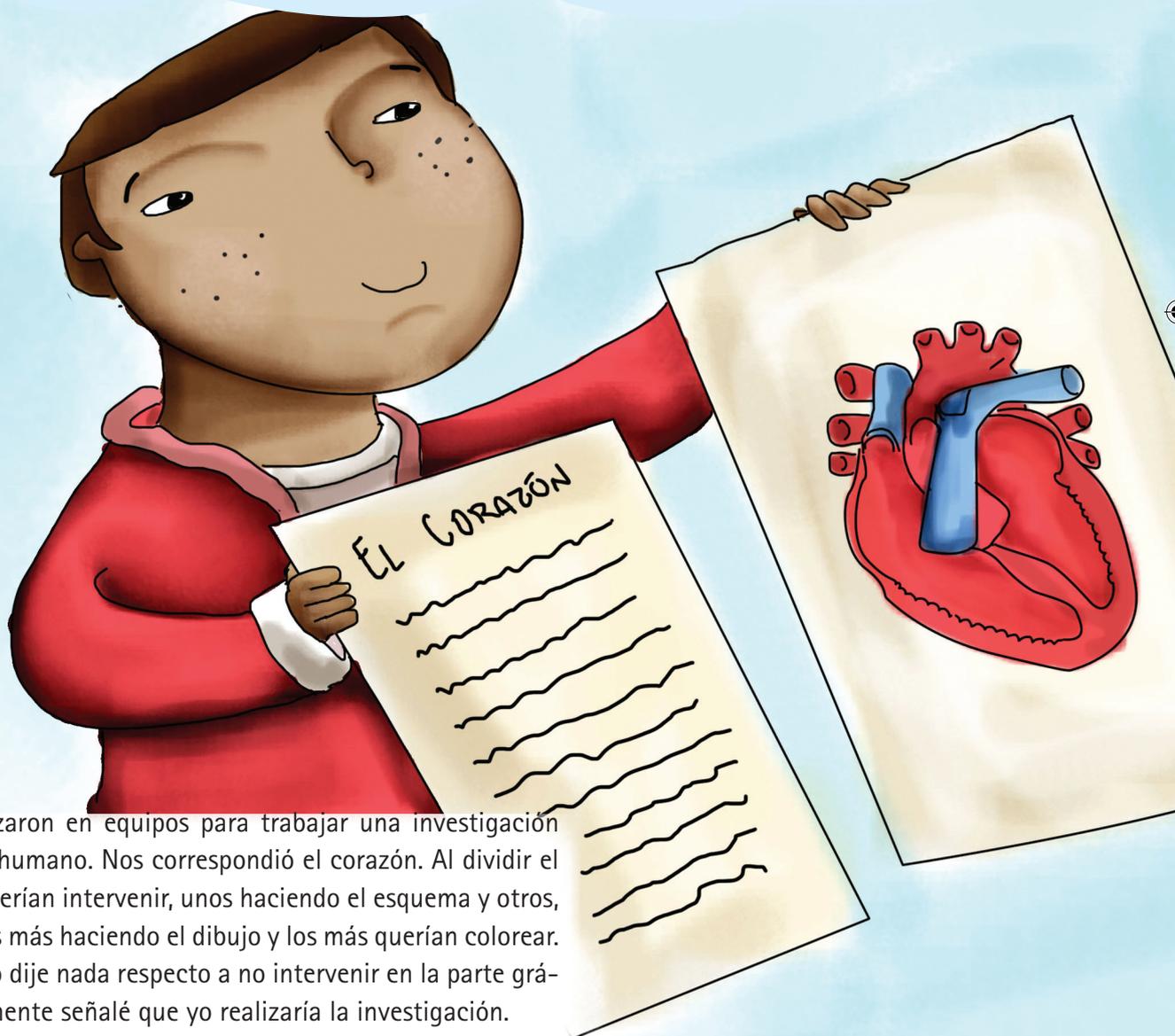
Se puede decir que una persona tiene una autoestima adecuada porque se siente bien tal y como es, reconoce sus cualidades y trata de aumentarlas. De igual manera, es una persona que reconoce sus limitaciones y aprende a aceptar las fallas que comete. Generalmente se siente a gusto con lo que es y lo que tiene y se lleva bien con las demás personas. Sabe tomar decisiones para cuidar de su salud, para mantener y aumentar como le sea posible su propio bienestar sin perjudicar a las demás personas. En la vida cotidiana es alguien que se ve bien, se le nota que disfruta de ser como es y tiene la convicción de que merece ser feliz.

Nathaniel Branden es un reconocido psicoterapeuta canadiense y autor de varios libros sobre éste tema. Una frase famosa de él es:

"Las personas con alta autoestima no necesitan sentirse superiores a los demás, no necesitan compararse con los demás. Su alegría radica en quienes son y no en tratar de ser mejor que los demás".

Me conozco y me acepto

12



Hoy nos organizaron en equipos para trabajar una investigación sobre el cuerpo humano. Nos correspondió el corazón. Al dividir el trabajo todos querían intervenir, unos haciendo el esquema y otros, letreros; algunos más haciendo el dibujo y los más querían colorear. Me sentí mal, no dije nada respecto a no intervenir en la parte gráfica, inmediatamente señalé que yo realizaría la investigación.

Cuando llegué a casa platicué con mi mamá porque me sentía muy mal de mi torpeza en todo lo relacionado con dibujar o hacer le-

treros. Ella me dijo que no tenía por qué entristecerme por no tener facilidad para ese tipo de tareas, que pensara en cómo se me facilitaban las matemáticas y que en español siempre sacaba 10. Me hizo reflexionar en que cada uno tiene distintos tipos de habilidades, y que el hecho de tener alguna limitación en algo no nos quitaba valor. Me dijo que no era yo el único que quiere ser bueno para todo. Como ejemplo, me contó una fábula en la que algunos animales cierta vez habían deseado destacar en todos los aspectos, y al final se habían dado cuenta de que cada uno tenía sus propias habilidades y eso era de lo que deberían estar orgullosos. Ésta es la fábula que me contó:



Platiquemos
tú y yo

14

Comenten con sus hijos la situación planteada en la historia e insistan en la necesidad de valorarse, reconocer aquello que realizan con éxito, aceptarse y quererse.

- ¿Qué reflexiones te inspira la lectura?
- ¿Cuáles son tus habilidades y cualidades?
- Junto a aquello valioso que posees coloca los aspectos que mejorarías de tu persona y piensa en cómo puedes hacerlo.
- Después de concientizar sobre las habilidades y cualidades que posees, ¿te aceptas, plenamente y sin condiciones? ¿Verdad que eres una persona muy valiosa?

*Los animales del bosque se dieron cuenta un día de que ninguno de ellos era el animal perfecto: los pájaros volaban muy bien, pero no nadaban ni escarbaban; la liebre era una estu-
penda corredora, pero no volaba ni sabía nadar... Y así todos los demás. ¿No habría manera de establecer una academia para mejorar la raza animal? Dicho y hecho. En la primera clase de carrera, el conejo fue una maravilla, y todos le dieron sobresaliente; pero en la clase de vuelo subieron al conejo a la rama de un árbol y le dijeron: “¡Vuela, conejo!” El animal saltó y se estrelló contra el suelo con tan mala suerte que se rompió dos patas y fracasó también en el examen final de carrera. El pájaro fue fantástico volando, pero le pidieron que excavara como el topo y al hacerlo se lastimó las alas y el pico, y tampoco pudo volar, con lo que no pasó la prueba de excavación ni llegó a la de vuelo.*



Convenzámonos: un pez debe ser pez, un estupendo pez, un magnífico pez, pero no tiene por qué ser un pájaro. Un hombre inteligente debe sacarle provecho a su inteligencia y no empeñarse en triunfar en mecánica y en arte a la vez, porque sólo cuando aprendamos a amar en serio lo que somos, seremos capaces de convertirnos en una maravilla.

—José, tú eres un ser humano con muchas cualidades y habilidades —me dijo mi mamá—, reconoce lo que posees de valioso y te vas a aceptar a ti mismo, plenamente y sin condiciones, porque tú eres un ser humano con talentos, pero también con limitaciones, que, si quieres, puedes superar poniendo en ello todo tu empeño.



Para los padres o tutores

Reflexionen sobre cómo podrían ayudar a sus hijos para que se acepten y desarrollen una autoestima sana.

15

Las limitaciones en los niños son de tipo variado, ¿cómo lograr que sus hijos las superen?, ¿cómo hacer que no se sientan mal porque tienen habilidades y cualidades distintas a otros?

¿Cómo pueden lograr que conozcan sus fortalezas, sus habilidades, aquello en lo que intelectual o artísticamente destacan y que, al descubrirlas, ellos se valoren?

¿Qué pueden hacer para que sus hijos se acepten a sí mismos, concienticen sus limitaciones, y si no les agradan, comiencen a cambiarlas, y adquieran así una autoestima sana?

¿De qué manera pueden fomentar la autoaceptación que los llevará a desarrollar su autoestima?



Estrategias

Mostrarse siempre entusiasmados por los triunfos que tengan sus hijos, por haber superado una carencia, por destacar en algún aspecto o actividad.

No consentir en que se minimicen ni permitir que quienes los rodean lo hagan. Hablar siempre de superación, de capacidad para resolver el asunto que les causa malestar o problema; exaltar las capacidades intelectuales, físicas o artísticas que muestren.

Propiciar situaciones en las que sus hijos destaquen, y frente al logro hacerlos sentir que si ponen su voluntad y si son perseverantes podrán alcanzar otros triunfos.

Cuidar la crítica que realicen en relación con aquello en que no sobresalen sus hijos y evitar la comparación con otros niños.

Evitar clasificarlos con criterios poco flexibles, porque eso los marca y provoca falta de interés por superarse en el aspecto señalado, en tanto saben por adelantado que no lo lograrán.

Enfrentar la inseguridad, reconocer los esfuerzos, resaltar los logros y repetir con frecuencia: "¡Si quieres, tú puedes!"

Para desarrollar en el niño la autoaceptación y una autoestima sana es necesario:

Para
saber más
sobre...

¿ A qué nos referimos con **AUTOACEPTACIÓN** ?

La autoaceptación significa que una persona tiene claro lo que le agrada y lo que no le agrada de sí misma. Tal vez conocemos a alguien que dice que escuchar música le hace sentir bien o que leer es algo que le resulta muy placentero. También puede mencionar que la sinceridad es algo que le gusta mucho. Entonces como son actividades o cualidades que le gustan, la persona quiere seguir viviendo así o quizá busque la forma de encontrar lo que le gusta para sentirse bien.

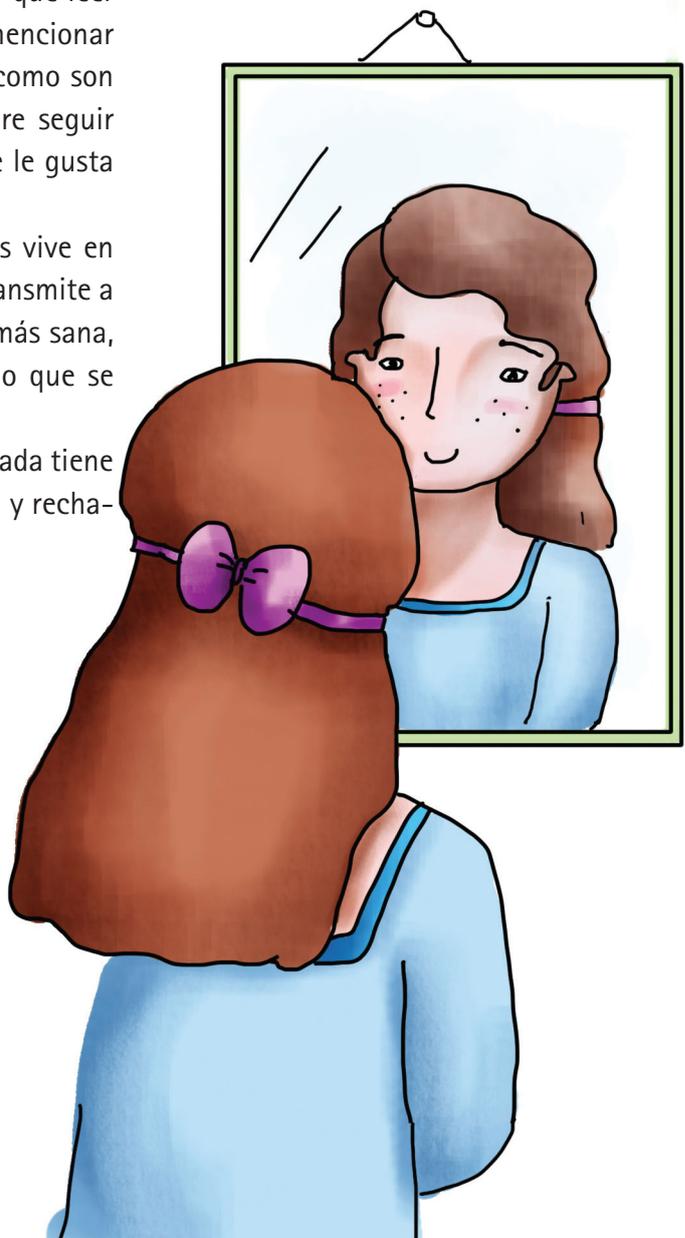
Se puede decir que si una persona se acepta entonces vive en paz con lo que es y con lo que tiene alrededor. Y esto lo transmite a las demás personas, por eso su forma de relacionarse es más sana, prácticamente no tiene problemas por su carácter por lo que se lleva bien con otras personas.

Una persona al saber lo que le agrada y no que no le agrada tiene más facilidad para poder elegir las cosas que le convienen y rechazar lo que pudiera causarle daño.

La autoaceptación es como un escudo protector contra las malas influencias, la persona se siente firme y segura para poder decir "sí" o "no" cuando le propongan diferentes cosas.

Cuando una persona se acepta eso le favorece para poder comunicar lo que piensa y lo que siente siempre respetándose a sí misma y a los demás. Puede expresarse de forma tranquila, no tiene que gritar, enojarse o hasta ofender a las demás personas para darse a entender. Más bien se expresa con claridad y eso le puede ayudar mucho en su familia, escuela y trabajo para convivir con más armonía.

El autoconcepto se va formando durante el desarrollo y depende tanto de la propia persona como del medio en que se va desarrollando.



Un premio al esfuerzo

—¡Hey, familia, escuchen lo que les voy a leer! —dijo Leonardo, y enseguida dio lectura a una noticia del periódico.

18

María del Rosario Espinoza: campeona en Tae-kwon-do

Ya tenía un título mundial y un oro panamericano, sólo le faltaba la gloria olímpica, y la alcanzó. La mexicana, actual campeona del mundo, hizo buenos los pronósticos y le dio a México su segunda medalla de oro en los Juegos Olímpicos al vencer a la noruega Nina Solheim en la final de 67 kilos de taekwondo.

“En mis primeros olímpicos haber tenido la medalla de oro es muy importante, trabajé muy fuerte para tenerla, no sólo en lo personal sino como equipo, este es un logro muy grande, gracias a mis compañeros que me ayudaron muchísimo”, dijo Espinoza.

A diferencia de muchos de sus compañeros de la delegación mexicana, Espinoza no sucumbió bajo la presión. No hubo gastritis por salsa de tomate, no hubo buenos arranques y pésimos cierres ni pasos sin rumbo en los momentos duros, ni excusas por ser una atleta joven.

Hubo una atleta que con la fuerza de sus dos piernas y buena técnica de combate fue librando cada uno de los obstáculos que se le atravesaban en el camino hacia su sueño. Pero eso no es todo, va por más.

“Me siento contenta de haber obtenido buenos resultados, es algo que me he propuesto, y esto apenas inicia para mi carrera



deportiva”, aseguró la mexicana de 20 años con la misma frialdad con la que despachó competidoras sobre el tatami del Gimnasio de Ciencia y Tecnología de Beijing. “Soy joven y estaré feliz cosechando triunfos para México”.

“Traté de disfrutar cada combate y me propuse pensar que cada uno era una final donde tenía que dar todo mi corazón, sacar la fuerza, la garra, sabiendo todo el esfuerzo que había puesto, todo lo que había entrenado para esto, para ser campeona olímpica”, agregó.

La atleta mexicana regresará a su país en donde seguramente será recibida como héroe nacional. Después de todo, son pocas las atletas que han obtenido logros similares.

Noticia tomada de *El dorado*, 23 de agosto de 2008.

—¿Qué tal, eh?! —dijo con orgullo Leonardo.

—No cabe duda que tener un propósito en la vida puede hacernos llegar muy lejos, hasta donde queramos —agregó el padre de Leonardo.

—Pues sí, porque esta niña ha obtenido muchos logros —agregó la madre—. Por ejemplo, recuerdan que en 2005 recibió varios premios: al Mérito Deportivo otorgado por el Congreso de Sinaloa; el Premio Municipal del Deporte y el Premio Deportivo “Los Soles” otorgado por Guasave, su pueblo natal.

Leonardo intervino y dijo —Yo también haré todo lo posible para triunfar como Chayito.

—Así se habla, hijo — respondió el papá de Leonardo.



▶ Para los padres o tutores

Reflexionen en estas preguntas:

¿De qué manera explicarían a sus hijos la frase del texto anterior: “no sucumbió bajo la presión” y los ayudarían a que la aplicaran a hechos de su cotidianidad?

¿Cómo lograrían impulsar a sus hijos a cumplir sus metas?

¿De qué manera lograrían que reconocieran sus talentos, habilidades y valores que poseen para emplearlos en el alcance de una meta?

¿De qué manera reforzarían en sus hijos la idea de que sus características, ser como son, es lo que los hace valiosos y les abre las puertas para convertirse en triunfadores?

Platiquemos
tú y yo



Para
saber más
sobre...

El valor de la **AUTOESTIMA**

Recordemos que la autoestima es un indicador importante para que una persona pueda sentirse plena o no. Lo que influye para sentir que no vivimos de manera plena, aquello que nos impide sentir felicidad es el juicio que hacemos de nosotros mismos.

Si nos juzgamos de una manera negativa eso nos hace sentir mal, a disgusto o inconformes. Por ejemplo, si un alumno en la escuela tiene la idea de que no es aplicado o que no sabe bailar entonces evitará trabajar en equipo o no irá a las fiestas, para no enfrentarse al riesgo de tales situaciones y que van a aumentar su malestar.

Entonces, si tenemos un juicio negativo sobre nuestra persona trataremos de no involucrarnos en situaciones comprometedoras y también cambiará nuestra forma de relacionarnos con las demás personas.

Esta situación de experimentar malestar afecta lo que se llama estructuras psicológicas, las cuales tienen que ver con nuestra personalidad, emociones, habilidades, entre otras cosas. Si bien es natural que hay cosas en la vida que no nos agradan y decidimos alejarnos, es distinto a cuando son nuestros propios juicios los que nos impiden vivir de una manera más libre y satisfactoria.

Aprovechen los momentos para hablar con su hijo o hija para reforzar que el esfuerzo y la voluntad llevan al triunfo, hágale preguntas como::

- Cuéntanos ¿cómo es una persona triunfadora?
- ¿Cómo crees que le hace para triunfar?
- Menciona algunos ejemplos de triunfadores famosos
- Menciona algunos ejemplos de triunfadores en tu familia o de tus conocidos
- ¿Para qué sirve tener una meta en la vida?
- ¿Qué metas te gustaría alcanzar y por qué?
- De las personas triunfadoras que mencionaste, haz una breve lista de sus cualidades y señala cuáles tienes tú para alcanzar tus metas.





Al tratarse de ideas o pensamientos que nos alejan del bienestar se pueden cambiar al expresarlas con alguien de confianza o bien acudiendo a pedir apoyo terapéutico profesional. Ello nos puede ayudar a cambiar los juicios negativos a positivos. Y tratándose de características de nuestro físico no siempre es sencillo cambiarlas pero sí se puede aprender a aceptarlas para vivir mejor.

Se dice que la autoestima depende de los errores que se cometen, que entre más errores más baja autoestima tiene la persona y eso no es real.

Lo que es real es la forma de enfrentar los errores. La autoestima ayuda a aprender de los errores, inclusive hay personas que se ríen de sí mismas cuando se equivocan. Después analizan por qué fallaron para que tal vez vuelvan a intentar lo mismo hasta obtener el éxito.

La voz interior es conveniente escucharla para poder aprender del error y si no se puede repetir la experiencia pues procurar tener más cuidado en otros intentos.

Cuando una persona tiene su autoestima adecuada o se compromete a elevarla revisa en qué falló, trata de cambiar lo que le corresponde, busca la solución a los problemas. El sentimiento de temor de enfrentar los problemas lo tiene bajo control y más bien halla la manera de sentir valor y seguridad.

LA AUTOESTIMA

como factor de protección en la prevención de adicciones



22

La autoestima alta o adecuada es como un escudo protector contra el consumo de drogas, ese escudo lo refuerzan factores como un ambiente familiar saludable y una buena comunicación entre sus miembros. Si una persona tiene una autoestima fortalecida entonces sabe diferenciar lo que le conviene y lo que le perjudica. Muestra firmeza y seguridad para rechazar todo aquello que pueda causarle algún daño a su salud física y emocional. Sabe que consumir alguna droga sea legal o ilegal le traerá problemas y graves consecuencias, en vez de esas experiencias placenteras que en apariencia puedan llamar la atención.

Los valores son como los pilares de un edificio, si están fuertes y bien cimentados, difícilmente el edi-

ficio podría tambalearse. En el caso de las personas, la presión de las amistades no llega a ser tan fuerte porque los valores y creencias de la persona la tienen convencida de hacer solo las cosas que vayan en armonía con el cuidado de su integridad.

Las personas que se valoran a sí mismas se cuidan y prefieren no consumir lo que perjudique su salud. Incluso, algunas saben si no aguantan tomar mucho alcohol porque se sienten mal y lo evitan. Mejor se alejan de los ambientes donde se promueva o incite al consumo de drogas y por lo tanto busca alternativas saludables.

Estrategias

Para infundir o fortalecer la confianza del niño y desarrollar su autoestima es necesario saber que:

No se nace con la confianza en sí mismo, ni con la autoaceptación o la autoestima, sino que se desarrollan, se adquieren en la familia, en la escuela, en el entorno, a través de la manera de relacionarse, de insertarse en distintos ambientes.



Hacerlo consciente de que posee una apariencia física con la que debe sentirse contento y aprovechar lo que le caracteriza para interactuar en el contexto en que se encuentra.



Para que el niño fortalezca la confianza en sí mismo, se destacará todo lo positivo que la vida le ofrece, se le mostrarán sus cualidades físicas e intelectuales, se le hablará del esfuerzo y la perseverancia, sin que esto signifique que cierre los ojos a los errores y carencias, al contrario, se le recomendará que los abra bien para superarlos.



Es en la familia en el primer sitio en donde debe propiciarse que el niño desarrolle una visión realista y positiva de sí mismo, de sus capacidades, de la importancia del esfuerzo y la perseverancia para alcanzar las metas que desea.



El ámbito familiar es el sitio en donde aprenderá a valorar lo que lo rodea, en donde se le reforzará la seguridad de que materializará sus sueños si para ello aplica los valores que posee, si combina lo que sabe con sus habilidades innatas.

