



“Me gusta
CÓMO SOY”

Si facilitas a tu hijos HERRAMIENTAS para reforzar su AUTOESTIMA, serán adultos FELICES. El método de Louise L. Hay te ayuda a lograrlo. por RAQUEL MULAS

Tu hijo ha perdido un partido o no ha conseguido que lo acepten en la pandilla? En vez de los reproches habituales, dile frases como: ‘cada vez te sale mejor’; ‘eres capaz de alcanzar tus objetivos’; ‘creo en ti’... Con toda seguridad, el efecto que le producirán estas **palabras de aliento** será enormemente positivo para su crecimiento. Y es que “para un niño es muy importante que sus padres confíen en él, porque eso lo estimulará para asumir riesgos, enfrentarse a nuevos retos, **superarse cada día**, dar lo mejor de sí mismo y no temer tanto las críticas ajenas, porque sabe que en casa tiene un apoyo incondicional”, explica Gabriela Caballero, *coach* en España del método de autoafirmación de la prestigiosa terapeuta estadounidense **Louise L. Hay** (www.louisehaymadrid.es). Esta experta considera que los niños, desde la más tierna infancia, deben empezar a utilizar el concepto de **autoestima** porque, aunque no lo comprendan del todo, sí son capaces de entender la emoción que hay detrás de algunas palabras. “Cuando los padres hablan a su bebé amorosamente diciéndole, por ejemplo, ‘qué guapo eres’, ‘qué niña más lista’, en ese instante ya están reforzando su autoestima”, asegura la experta.

Ejercicios frente al espejo

Practicar con los niños ejercicios de autoafirmación es muy fácil; sólo necesitas un espejo. “Cuando son bebés hay que colocarlos frente a uno y observarlos, mientras se les comunica el pelo tan bonito que tienen, la mirada tan dulce o la sonrisa tan especial... Así creamos en ellos el hábito de **mirarse con buenos ojos**”, comenta la *coach*. Más adelante, se les puede enseñar a verbalizar y escribir sus propias afirmaciones positivas: ‘soy genial’, ‘yo puedo’... Lo importante es que aprendan a confiar en sí mismos y a sentirse capaces de lograr lo que se propongan. “Esto no tiene nada que ver con convertirlos en unos pequeños engreídos –puntualiza Gabriela Caballero–; se trata de generar en ellos la **convicción de que valen**, de que tienen talentos que son capaces de desarrollar, de que pueden dar lo mejor de sí y aprender a superar obstáculos de forma positiva”. ■

➔ EL PODER (MÁGICO) DE LAS PALABRAS

“¿Sabías que las cosas que piensas y dices tienen el poder de cambiar tu vida?”. Esta frase, que resume perfectamente la filosofía de Louise L. Hay, pertenece a *¡Yo pienso, yo soy!* (Editorial Jaguar), el primer libro de la famosa terapeuta dirigido al público infantil. En él, enseña a los niños el poder de la autofirmación de una forma tan directa y clara como esta: “¿Alguna vez has deseado ser diferente o parecerte a alguien en particular? Quizá estés pensando: ‘No me gusta mi pelo, me gustaría que fuera como el de esa niña’. En vez de pensar eso, **mírate al espejo todos los días y repite: ‘Me gusta cómo soy’**”.

