20872 - Cómo estimular la autoestima de una hija en el Islam

Pregunta

Mis padres me trataron tan mal que perdí la autoestima y me volví indecisa y temerosa. No podía hacer nada bien y no sabía cómo tomar decisiones. Me casé y Al-lah me agració con una hija. Quiero evitar lo que me pasó para que esa lamentable experiencia no se repita con mi hija. ¿Qué me aconseja hacer?

Resumen de la respuesta

¿Cómo pueden los padres estimular la autoestima de una hija? Los padres deben establecer lineamientos generales que ellos deben seguir, indicándole lo que Al-lah ha permitido y lo que ha prohibido. La madre debe asignarles algunas tareas que sean capaces de hacer. Deben tratar de elogiarlos delante de sus parientes y amigos, y recompensarlos acorde a sus esfuerzos. Deben darles un apodo que los distinga de los demás, pero no deben permitir que nadie los llame por un mal apodo. Los padres deben estimular la fuerza de voluntad de sus hijos, deben fortalecer su autoconfianza al tratar con los demás y deben alentarla a adquirir conocimiento.

Respuesta detallada

Alabado sea Dios.

¿Cuándo forman las hijas su actitud hacia el mundo?

A los dos años, un niño empieza a formar su actitud hacia el mundo que lo rodea. Algunos psicólogos del desarrollo piensan que el sentimiento de autoestima es una de las primeras de estas actitudes y que la fuerza de estos sentimientos a los dos años depende del tipo de cuidados que reciba el niño y de la actitud de los padres a la hora de satisfacer sus necesidades básicas.

En esta etapa, el niño demuestra su desarrollo exhibiendo un deseo de independencia, ya que

necesita libertad para hablar, caminar y jugar. Todo ello está relacionado con la necesidad de autoafirmarse, que solo puede lograrse permitiéndole cierta independencia.

Así lo confirma la teoría del desarrollo a través de la madurez, según la cual debemos respetar la individualidad del niño y dejar que se desarrolle de forma natural.

Razones de la falta de autoestima

Algunos niños crecen con una falta de autoestima a tal punto que no pueden confiar en sí mismos en ningún asunto, sea importante o secundario. Rara vez toman alguna iniciativa y siempre están esperando a que alguien les diga qué tienen que hacer.

Ante un problema, el niño será incapaz de tomar alguna decisión y podría intentar evitar enfrentarse al problema o ponerse a llorar. En parte esto es culpa de los padres, y puede deberse a varias razones, las cuales enumeraremos:

1. Demasiado control ("Haz esto, no hagas lo otro") tanto en asuntos importantes como en otros que no lo son, aunque el asunto no lo justifique, de manera que el niño pierde su espontaneidad y esto le hace perder confianza en sus actos, y siempre espera que alguien lo corrija y le asegure que está haciendo lo correcto.

2. Culparlo y criticarlo por todo lo que hace, exponer sus defectos y reprenderlo si comete un error, de modo que se lo culpa y reprende más de lo que merece en el momento en que espera que se elogie su esfuerzo. Esto destruye la motivación del niño para actuar o para competir en hacer algo y hacerlo bien.

3. No dar al niño la oportunidad de hablar delante de los demás por miedo a que se equivoque o hable de cosas que no son deseables, o bien permitirle hablar pero diciéndole lo que debe decir.

4. Advertirle demasiado sobre los peligros, lo que hará que siempre espere lo peor e imagine que está rodeado del peligro por todas partes.

5. Despreciarlo o compararlo con los demás, lo que le hará pensar que no vale nada.

6. Burlarse de él.

7. No prestar atención a sus preguntas.

8. Sobreprotegerlo, de tal manera que muestre una excesiva preocupación por su salud o su futuro.

Efectos negativos de la falta de autoestima

La falta de autoestima tiene muchos efectos negativos en el niño, por ejemplo:

- No será capaz de hacer nada de forma independiente, y si se le pide que traiga algo y descubre que difiere de la descripción dada, dudará; si se enfrenta a un problema será incapaz de tomar una decisión.

- Se volverá torpe y poco creativo.

- Empezará a quejarse y a sentirse infeliz cada vez que se le pida algo, porque pensará que se le reprochará lo que haga y que no será capaz de hacerlo de la manera requerida.

- Se volverá débil de voluntad y no tendrá determinación, y se sentirá manso y apático en situaciones en las que tales actitudes no son apropiadas, y se volverá descuidado y desorganizado.

- Sufrirá ansiedad y frustración, y desarrollará una actitud hostil o una tendencia a volverse introvertido y retraído.

¿Cómo pueden los padres reforzar la autoestima de sus hijos?

En su caso, para evitar los efectos negativos en su hija, deben ambos (padres) recurrir a varios métodos para desarrollar su autoestima. A continuación, se dan algunos ejemplos, aunque no se trata de una lista completa:

- Deben trazar algunos lineamientos generales para que los siga, indicándole lo que Al-lah ha permitido y puede hacer y lo que Al-lah ha prohibido y debe evitar. Deben concientizarla de los atributos nobles y los buenos modales, e inculcarle la aversión a los malos modales, las malas acciones y las malas palabras, y la necesidad de mantenerse alejada de cosas superficiales. Luego, deben darle libertad para que actúe por iniciativa propia.

- La madre debe asignarle algunas tareas que sea capaz de hacer. Si comete un error, la madre debe elogiarla por su iniciativa y estimularla, y luego decirle lo que debería haber hecho. A veces, la madre se limita a elogiarla por su esfuerzo y luego termina la tarea con delicadeza, sin decírselo directamente. Si la tarea no es algo que la niña sea capaz de hacer, entonces la madre puede hacerla y consultar a la niña y pedirle su opinión, y dejar que la niña diga lo que le parece bien y lo que no, para que se dé cuenta de que a veces cualquiera puede equivocarse, pero también acertar. Esto reforzará su determinación.

- Los padres deben elogiar a la niña delante de sus familiares y amigos, y recompensarla acorde a sus esfuerzos. Deben elogiarla por los actos de adoración que realice, como rezar con regularidad, memorizar el Corán, rendir bien los exámenes en el colegio, tener una buena actitud, etcétera.

- Deben darle un apodo que la distinga de los demás, pero no deben permitir que nadie la llame por un apodo malo. Si los hace enojar, deben llamarla por su verdadero nombre, para que se dé cuenta de que no ha cumplido con su deber hacia uno de ustedes o hacia ambos, o de que ha dañado a alguien, para que lo note.

- Fortalecer su fuerza de voluntad, acostumbrándola a dos asuntos:

1. Guardar secretos: cuando sepa guardar secretos y no divulgarlos, su fuerza de voluntad se desarrollará y fortalecerá, y así aumentará su autoestima.

2. Acostumbrarla al ayuno, porque cuando resiste el hambre y la sed durante el ayuno, sentirá la alegría de lograr la victoria sobre su *nafs* (el yo, la psique, el ser, el alma, la conciencia, el ego), lo que fortalecerá su fuerza de voluntad al enfrentarse a la vida y, a su vez, esto aumentará su autoestima.

- Reforzar su autoestima al relacionarse con los demás. Esto puede conseguirse asignándole tareas domésticas, obedeciendo las órdenes de los padres y permitiéndole sentarse con los adultos y reunirse con otros jóvenes.

- Fortalecer su confianza en la adquisición de conocimientos, enseñándole el Corán y la *Sunnah* del Mensajero de Al-lah (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él), y su biografía, para que crezca habiendo adquirido abundantes conocimientos desde la infancia, y desarrolle así un sentimiento de confianza, porque habrá adquirido los principios básicos del verdadero conocimiento, lejos de mitos y leyendas.

¿Qué hace que un niño experimente sentimientos de inferioridad?

Los padres deben ser precavidos y adoptar medidas eficaces para evitar que el niño experimente sentimientos de inferioridad, entre los factores que provocan este fenómeno se encuentran: menospreciarlo, humillarlo y burlarse de él, llamarlo con nombres y palabras ofensivas delante de sus hermanos y parientes, o incluso delante de sus amigos o de extraños.

Son cuestiones que pueden hacer que se considere insignificante y sin valor, o que le generen complejos psicológicos que le hagan mirar a los demás con odio y aversión, y lo hagan encerrarse en sí mismo para huir de la realidad.

Incluso si las palabras ofensivas que expresan los padres son solo con el propósito de disciplinarlo por algún error, grande o pequeño, no es correcto utilizar este método para corregirlo, ya que esto tendrá un efecto nocivo en su psique y en su conducta, y lo acostumbrará al lenguaje de la condena y el insulto que lo destruirá psicológica y moralmente.

La mejor forma de abordar este problema es explicarle, amablemente, en qué se ha equivocado y darle pruebas que lo convenzan de evitar el error en el futuro; los padres no deben regañarlo, y menos delante de otras personas. Deben utilizar buenos métodos para corregirlo desde el principio, siguiendo el ejemplo del Mensajero de Al-lah (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) en la forma en que educaba a las personas y corregía sus errores. Porque el niño es muy sensible y fácilmente influenciable, irracional e indefenso. Desarrollar la autoestima es el primer

paso para construir su personalidad a lo largo de todas las etapas de su vida.

Para más detalles, consulte la siguiente respuesta: 224758 .

Y Al-lah sabe más.