

<https://psicologiaclinicainfantojuvenil.wordpress.com/2015/01/13/autoestima-infantil-15-recomendaciones/>

## **Autoestima infantil: 15 recomendaciones**

Laura Torres Gómez-Hidalgo



Vamos a comenzar el año con algunas recomendaciones para fomentar la autoestima de los peques:

- Estar presentes, tenerle en cuenta. Dedícales tiempo exclusivo, escúchales con atención cuando te hablen, mirándoles, dando muestras de que escuchas y te interesas.
- Dales responsabilidades, fomenta su autonomía. Hay muchos aspectos de la vida cotidiana de un niño en que se le puede ofrecer autonomía. Por ejemplo, en sus hábitos diarios de higiene, alimentación, sus obligaciones, en la gestión de su tiempo de ocio... Déjales tomar pequeñas decisiones y elegir entre diferentes opciones acordes a su edad.
- Facilita situaciones donde pueda relacionarse con diferentes niños.
- Establece límites y sé consistente con ellos. Los límites dan seguridad, marcan el camino y los niños los necesitan.
- No compares. Ni de forma negativa ni positiva. Le quieres y valoras por ser él mismo, no por ser mejor ni peor que otros.
- No le etiquetes. Las etiquetas ( "el listo", "el vergonzoso", "el revoltoso"... ) tanto en positivo como en negativo son perjudiciales. Una etiqueta en positivo puede generar ansiedad

en el niño intentando cumplir siempre con tus expectativas y sintiéndose muy mal cuando no lo consigue.

- Cuando tenga un mal comportamiento juzga las conductas y no al niño, no es lo mismo decir "que malo eres" que "está mal que empujes a ese niño".
- Déjale probar, explorar cosas nuevas, equivocarse. No le des las soluciones de manera inmediata, deja que lo intente y si fracasa normalízalo y hablád de qué podíamos haber hecho de manera diferente. Reconozcamos nuestros propios errores.
- Sé lo más específico posible a la hora de hacer halagos, es preferible decir "Me gusta mucho como has recogido todos tus juguetes" que "te has portado bien". Es importante que el niño sepa exactamente qué es lo que te ha gustado y además son halagos más creíbles. No exageres.
- Valora sobretodo el esfuerzo, no te limites a premiar el logro.
- No le sobreprotejas. Mostrar excesivamente nuestro miedo a separarnos, a que intenten cosas nuevas... le puede transmitir inseguridad.
- No le critiques delante de otros, aunque parezca que no escucha.
- Valida sus emociones.
- Si tienes más hijos, intenta buscar, después en cuando un espacio individual a uno.
- Y sobre todo, fomenta tu propia autoestima y autocuidado pues eres el mejor ejemplo que puede seguir.