

# ¡Aumenta el autoestima de tus peques!



Tener buena autoestima es fundamental para el sano desarrollo de un niño, pues refuerza la confianza que tiene en sí mismo. Pero antes definamos que entendemos por "autoestima" la autoestima es la percepción o consideración que se tiene de uno mismo; es lo que yo pienso y siento de mí. Por lo tanto, esta percepción es altamente influenciada por los padres y la familia. Entonces podemos entender que una sana y buena autoestima; es la capacidad de sentir que uno es aceptado, que es capaz, y de saber que nuestras contribuciones son valiosas.

Asegúrate de que tu hijo se sienta orgulloso de sí mismo y confíe en su capacidad para enfrentar los retos de la vida. Para ello te sugerimos tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

### **Demuéstrale tu amor.**

La autoestima de un niño se fortalece con el amor que le den sus padres, por eso es de suma importancia que aceptes a tu hijo tal como es, independientemente de cuáles sean sus fortalezas, sus dificultades y su carácter. Nunca dejes de decirle que lo quieres y cuando sea necesario corregirlo, déjale claro que lo inaceptable es su comportamiento, no él.

### **Bríndale atención.**

Siempre date tiempo para estar con tu hijo, eso le ayudará a sentir que es valioso e importante para ti. No tiene que ser mucho tiempo, pero sí de calidad: evita hacer otras cosas, como ver la televisión o tu teléfono mientras hablas o juegas con él. Es muy importante que sepa que le estás poniendo atención.

### **Establece límites.**

Sé claro, coherente y consistente al momento de establecer y hacer cumplir las reglas. Si le dices a tu hijo, por ejemplo, que debe mantener su cuarto en orden, no le permitas que al día siguiente lo tenga todo en desorden. Es muy importante para él saber que las reglas están para cumplirse. Tal vez debas recordárselas muchas veces antes de que las empiece a cumplir de manera habitual; sé persistente.

### **Fomenta riesgos saludables.**

Motiva a tu hijo para que intente cosas nuevas, como probar comida diferente, hacer nuevos amigos o desarrollar una nueva habilidad, como sería aprender a andar en bicicleta. Debe entender que siempre existirá la posibilidad de tener una mala experiencia, pero no correr riesgos significa quedarse sin oportunidades para el éxito. Déjalo enfrentar situaciones adversas sin intervenir demasiado. No le ayudes si no es necesario, pues podrías fomentar su dependencia.

### **No compares.**

Comentarios como “¿Por qué no eres como tu hermano?” solo servirán para recordarle sus defectos y hacer que sienta vergüenza, envidia o presión por competir. Incluso comparaciones positivas, como “Eres el mejor jugador” pueden ser dañinas porque puede resultarle difícil alcanzar el nivel que le estás exigiendo. Diciéndole que lo aprecias como es será más probable que se valore a sí mismo.

**Ofrécele empatía.**

Si tu hijo se siente inferior a sus hermanos o a sus amigos por no poder hacer algo tan bien como ellos, demuéstrale empatía y señálale alguno de sus puntos fuertes. Por ejemplo: “Tienes razón, Sofía pinta muy bien, pero tú eres muy bueno para armar rompecabezas”. Así aprenderá que todos tenemos fortalezas y debilidades, y que no es necesario ser perfecto para sentirse bien consigo mismo.