



## ARTÍCULO PARA PADRES 61

# La importancia de fomentar la autoestima en los niños

Tener una autoestima adecuada es fundamental para el desarrollo de cualquier niño. De hecho, una buena autoestima no solo mejora el estado emocional del pequeño sino también sus relaciones sociales y potencia su desarrollo cognitivo. En este sentido, la Sociedad de Psiquiatría Infantil de la Asociación Española de Pediatría asegura que los niños con una autoestima adecuada se sienten más seguros de sí mismos, tienen más amigos y pueden discernir con mayor facilidad lo que hacen bien y mal.

Asimismo, la autoestima influye en la capacidad de los niños para afrontar nuevos retos, desarrollar diferentes habilidades y ser más autosuficientes. De hecho, los niños con una buena autoestima suelen ser más empáticos y asertivos, a la vez que aprenden con mayor facilidad y son más creativos. Por lo general, estas cualidades se van formando con el paso del tiempo, como reflejo de la percepción que los demás y, en especial, los padres, tienen del niño. Por eso, si deseáis fortalecer la autoestima de vuestro hijo, he aquí algunas estrategias que pueden ayudarlos.

### Cinco estrategias para fomentar la autoestima en los niños

#### 1. Darle responsabilidades

Permitir que el niño participe en algunas tareas y decisiones del hogar y dejar que tome pequeñas decisiones personales es una manera para estimularlo a ser más independiente y autosuficiente. De esta forma, sentirá que su participación es importante y necesaria y, por ende, su autoconfianza y seguridad personal se irán fortaleciendo. No se necesitan grandes acciones, puedes pedirle que te ayude a poner la mesa, sacar la basura, secar los platos o darle de comer a la mascota. Con estas pequeñas responsabilidades es más que suficiente para que el niño vaya fortaleciendo su autoestima.

#### 2. Destaca sus logros y su esfuerzo

Celebrar los logros del niño y destacar sus cualidades es una buena manera para estimular su autoestima; sin embargo, también es importante destacar su esfuerzo, más allá del resultado obtenido. De esta manera, el niño comprenderá que no solo son importantes los resultados sino también el empeño y el compromiso que ha puesto en la tarea. Se trata de adoptar una perspectiva diferente, más focalizada en sus cualidades como persona, evitando que se centre únicamente en el resultado. Con este enfoque aprenderá a manejar mejor los fracasos y las equivocaciones.

#### 3. Ámalo incondicionalmente

Para un niño es tan importante saberse protegido por sus padres, como sentirse amado. La mayoría de las veces basta con un abrazo o un beso para demostrar el cariño, pero tampoco debes olvidar los hechos y las palabras. ¿De qué vale que beses a tu hijo a diario si cuando comete un error le reprendes injustamente? Para que el niño se sienta realmente



amado no deben existir disonancias entre lo que dices y haces: si le amas, ámale incondicionalmente.

#### 4. Préstale la atención necesaria

Dedicarle tiempo a tu hijo no es solo un acto de amor, es una obligación. La atención de los padres transmite un mensaje muy claro a los niños: "Eres importante para mí, te quiero". Cuando pasas tiempo de calidad con tu hijo y le escuchas, aprendes a conocerle y conectas emocionalmente, creando un vínculo afectivo que difícilmente se romperá en el futuro. No pienses que porque tu hijo es pequeño, no tiene opiniones y gustos, es importante que siempre prestes atención a lo que tiene que decir.

#### 5. Evita las comparaciones

Comentarios como "¿Por qué no eres como tu hermano?" o "¿Por qué no eres agradable como fulanita?" solo le recordarán a tu hijo sus defectos. De hecho, es probable que sienta vergüenza, envidia y hasta un poco de presión por competir con esas personas con las que siempre le comparas. Tampoco son buenas las comparaciones positivas del tipo: "Eres el mejor de la clase", pues estas frases pueden generar miedo a no ser lo suficientemente bueno como para satisfacer esas expectativas. Lo mejor es que no le compares, simplemente dile lo mucho que le quieres, destaca sus cualidades positivas y cuando tengas que hacer una crítica, asegúrate de que sea constructiva.