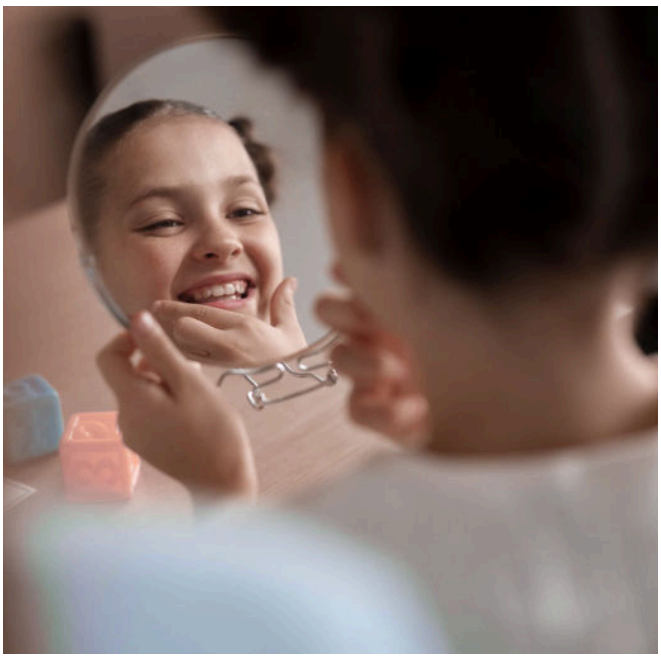


El superpoder que se construye en casa: La autoestima infantil

La autoestima es la valoración que una persona hace de sí misma. Es la percepción que cada niño desarrolla sobre quién es, cuánto vale y de lo que es capaz. No se trata solo de "sentirse bien", sino de tener una imagen equilibrada: reconocer cualidades, aceptar errores y confiar en la capacidad de mejorar. Desde pequeños, los niños construyen su autoconcepto "¿cómo soy?" y su autoestima "¿me siento valioso?" a partir de sus experiencias y de la relación con sus figuras de referencia.



El impacto de la autoestima en los niños

Los niños con una autoestima sana suelen sentirse queridos, aceptados y capaces. Esto no significa que no tengan inseguridades, sino que pueden equivocarse sin que el error defina su valor personal. Se atreven a probar cosas nuevas, toleran mejor la frustración y son más resilientes. En cambio, una baja autoestima genera inseguridad, miedo al fracaso y dependencia de la aprobación externa.

La autoestima no es fija: se construye y cambia con las experiencias, las palabras y las actitudes.

¿Cuándo empieza a formarse la autoestima?

La autoestima comienza a desarrollarse desde los primeros años y continúa evolucionando a lo largo de la vida

0-2 años

El bebé construye la base emocional de su autoestima a través del vínculo con sus cuidadores. Cuando recibe atención, cariño y respuestas sensibles a sus necesidades, desarrolla seguridad. Aprende que es importante y que merece cuidado. Este apego seguro será el cimiento de su confianza futura.

3-6 años

Desarrollan mayor autonomía. Quieren vestirse solos, explorar, ordenar o ayudar en casa. En esta etapa es fundamental permitirles intentar, equivocarse y volver a probar. Cuando los adultos acompañan con paciencia y sin humillaciones, el niño desarrolla una sensación de competencia. Por el contrario, las críticas constantes o comparaciones negativas pueden hacer que dude de sus capacidades.

6-12 años

El niño comienza a compararse con sus compañeros en el rendimiento académico, el deporte o las habilidades sociales. La opinión de profesores y amigos adquiere mayor importancia. En esta etapa, el reconocimiento del esfuerzo y el apoyo ante el fracaso son claves para mantener una autoestima saludable.

Adolescencia

Se dan cambios físicos, búsqueda de identidad y presión social. Es una etapa especialmente sensible, donde la comunicación abierta y el apoyo familiar siguen siendo claves fundamentales para las elecciones futuras del niño.

¿Cómo fortalecer la autoestima de tu hijo en casa?

Fomenta su autonomía
Guiar al principio y soltar después. Que experimente y aprenda, incluso si se equivoca. Esto multiplica su sensación de capacidad.

Valora el esfuerzo, no solo el resultado
Elogios como “estoy orgulloso de la constancia que has mostrado” pesan más que un “que buena nota”.

Corrige sin etiquetar
Las palabras moldean cómo los niños se ven a sí mismos. Las etiquetas negativas como “eres muy desordenado” pueden convertirse en creencias internas, por lo que es preferible corregir la conducta sin atacar a la identidad, diciendo frases como “tu cuarto está muy desorganizado”.

Sé su mejor ejemplo
Los hijos aprenden sobre todo a través del ejemplo; por eso, la forma en que enfrentas los errores, los retos y las responsabilidades se convierten en su modelo más influyente.

Potencia sus fortalezas
Todos los niños poseen talentos y cualidades únicas. Potenciar esas fortalezas les ayuda a sentirse competentes y valiosos.

Entrena su mirada positiva
Un hábito sencillo: cada noche, tres cosas buenas del día. Este hábito fomenta una mirada más positiva y realista sobre sí mismos y su entorno.

Fomenta amistades saludables
Enseña a tu hijo a elegir amigos que lo respeten y valoren. Las relaciones basadas en el apoyo y el respeto fortalecen la seguridad personal y el sentido de pertenencia.

VOLVER A HIFAMILY HUB

VOLVER A RECURSOS PARA CASA