

¿CÓMO...

ayudo a mi hijo a desarrollar una autoestima saludable?

Consejos para padres y cuidadores

- **Todos los días, demuéstrale a tu hijo que lo amas. No sólo con palabras sino también con tu presencia.** Deja tu teléfono a un lado para acurrucarse juntos y contarle una historia: hazle sentir que tiene toda tu atención.
- **Comparte con ellos los valores familiares (la amabilidad, el respeto, la valentía, por poner unos ejemplos), no sólo como reglas sino como principios guía para fortalecer el carácter.** Ayúdalos a comprender cómo estos valores pueden ayudarlo a tomar decisiones y hacerlo sentir orgulloso de sí mismo.
- **Anímalos a participar en distintas actividades.** Los niños aprenden mejor cuando hacen cosas diferentes, como tocar un instrumento, o realizar actividades físicas o artísticas. Cuando les muestras varias opciones y los animas a probarlas, pueden descubrir para qué son buenos y desarrollar sus fortalezas y talentos.
- **Anímalos a plantearse metas significativas pero alcanzables.** Evita los desafíos que sean demasiado fáciles para tu hijo (lo pueden aburrir) o demasiado difíciles (pueden hacer



Escanea para ver el video de este tema.

que pierda la motivación). Un equilibrio saludable fomenta una mentalidad de crecimiento.

- **Enfócate en el esfuerzo y en el proceso.** En lugar de premiar las habilidades naturales de tu hijo (“¡qué inteligente eres!”), reconoce y celebra su esfuerzo (“¡fue impresionante cómo lograste enfocarte en ese problema de matemáticas!”). Este matiz enfatiza el valor de la dedicación y la superación.

7 consejos para criar niños seguros

1. **Sé un ejemplo de autoconfianza.** ¡Incluso si no te sientes con tanta confianza! Que tus hijos te vean prepararte para nuevas tareas y enfrentarlas con optimismo es un buen ejemplo para ellos.
2. **No te enojas por los errores.** Ayuda a los niños a darse cuenta de que todos cometemos errores. Lo importante es aprender de ellos y no quedarse atascado.
3. **Elogia la perseverancia.** Aprender a no darse por vencido cuando nos sentimos frustrados o a no abandonar una meta después de que algo se complicó es una habilidad importante para la vida. Alienta a los niños a seguir adelante cuando se enfrentan a tareas y proyectos desafiantes.
4. **Ayuda a los niños a encontrar lo que les apasiona.** Explorar sus intereses los ayuda a desarrollar un sentido de identidad: algo esencial para desarrollar la confianza. Y, por supuesto, ver cómo se fortalecen sus talentos aumentará su autoestima.
5. **Celebra el esfuerzo.** Hazles saber a tus hijos que valoras el trabajo que están haciendo, ya sea que se trate de un niño pequeño que juega a construir con bloques o de un adolescente que está aprendiendo a tocar la guitarra por su cuenta.
6. **Espera que sí colaborarán.** Puede que se quejen, pero los niños se sienten valorados cuando se les considera para hacer tareas apropiadas a su edad, como recoger juguetes, lavar los platos o, en el caso de los adolescentes, recoger a un hermano menor de la casa de un amigo.
7. **Demuéstrales tu amor, pase lo que pase.** Haya ganado o perdido, tenga buenas o malas calificaciones, incluso si estás enojado con ellos, asegúrate de que tu hijo sepa que tú consideras que es genial. Esto lo ayudará a sentirse valioso aún cuando esté pasando por momentos difíciles.

Para conocer más, revisa estos recursos:

[Desarrollar la autoestima de su hijo](#)
Nemours KidsHealth

[Cómo ayudar a su niño a fomentar una buena autoestima](#)
Healthy Children

[12 consejos para criar niños seguros de sí mismos](#)
Child Mind Institute

El Child Mind Institute se dedica a transformar la vida de los niños y las familias que luchan contra trastornos de salud mental y del aprendizaje, al brindarles la ayuda que necesitan para salir adelante. Nos hemos convertido en la principal organización independiente sin fines de lucro en el ámbito de la salud mental infantil, al brindar atención de calidad, acercar recursos educativos a millones de familias cada año, capacitar a educadores que trabajan en las comunidades más desfavorecidas y desarrollar tratamientos innovadores para el futuro.