

Más allá del rendimiento cómo fortalecer la autoestima de los niños en casa



Fortalecer la autoestima no es exigir resultados perfectos, sino acompañar el proceso. El valor de un niño no depende de una nota, sino de **cómo se siente cuando aprende, se equivoca y vuelve a intentar.**

¿Por qué es importante?

La confianza y el reconocimiento positivo son la base de un aprendizaje inclusivo. Cuando un niño se siente valorado y comprendido:

- Afronta mejor los desafíos
- Desarrolla seguridad emocional
- Aprende de sus errores
- Crece con resiliencia y empatía

Estos son algunos de los pilares más importantes para mantener una buena autoestima en nuestros niños:

1 La confianza: el valor de sentirse capaz

Un “confío en ti” puede tener más impacto que cualquier premio.

- Ser escuchado
- Sentirse apoyado
- Que se reconozca su esfuerzo, aunque el resultado no sea perfecto

Tips para casa:

Al terminar la tarea, preguntar:
“¿Cómo te sentiste haciéndola?”
Y decir:
“Estoy orgulloso del esfuerzo que hiciste hoy”.

2 Honestidad: errores que fortalecen

Equivocarse también enseña.

Lo que daña la autoestima:

- Críticas duras
- Comparaciones constantes
- Juicios que desvalorizan

Tips para casa:

Ante un error, preguntar:
“¿Qué aprendiste de esto?”
Compartir una experiencia personal donde el error haya sido parte del aprendizaje.

3 Empatía: palabras que dejan huella

Mensaje clave:

Las palabras del adulto se convierten en la voz interior del niño.

Mejor decir:

- “Veo que te esforzaste”
- “Lo estás logrando poco a poco”
- “Cada día aprendes algo nuevo”

Evitar centrar todo en:

- “Qué inteligente eres”

Tips para casa:

Invitar al niño a contar qué le costó más y celebrar esos avances reales.

4 Seguridad: presencia que sostiene y empodera

A veces, acompañar es suficiente.

Lo que más necesitan:

- Compañía
- Escucha sin interrupciones
- Validación emocional

Tips para casa:

Reservar un momento del día para escuchar sin corregir, usando frases como:
“Estoy aquí contigo”
“Entiendo cómo te sientes, ¿cómo te puedo apoyar?”

Recordemos

- Más allá del rendimiento, lo que educa es la actitud del adulto.
- La autoestima se construye con vínculos, no con resultados.
- Reconocer avances, validar emociones y acompañar con afecto marca la diferencia.