



¿Cómo hacer brillar la autoestima de tu peque?

La autoestima es como una pequeña estrella que cada niña y niño lleva dentro. A veces brilla con mucha fuerza y otras veces necesita un poco de ayuda para encenderse. Esa luz se construye con lo que sienten sobre sí mismos y también con lo que reciben de las personas que los rodean, especialmente de ti: mamá o papá.

Desde sus primeros años, tú tienes un papel muy importante: puedes ayudarle a descubrir quién es, qué puede hacer y cuánto vale. Acompañarlo con amor y respeto hará que su autoestima crezca fuerte y luminosa.



¿Qué ayuda a que su estrella brille?

1. Hazle sentir que siempre cuenta contigo. Tu presencia no solo le da seguridad física, también le brinda tranquilidad emocional. Cuando tu pequeño se siente acompañado, se atreve a explorar y aprender.
2. Demuéstrale cariño todos los días. Háblale, cántale, abrázalo y bésalo. Aunque aún no pueda responder con palabras, todo ese amor se queda en su corazón.
3. Celebra sus logros, incluso los más pequeños. Cada intento es importante. Cuando algo no salga como esperaba, acompáñalo con paciencia y frases como: 'inténtalo de nuevo, tú puedes'. Así aprenderá a confiar en sí mismo.
4. Establece límites con amor. Los límites le ayudan a sentirse seguro. Permítele explorar, pero también guíalo para que entienda hasta dónde puede llegar.



5. Toma en cuenta su opinión. Involúcralo en decisiones acordes a su edad, como elegir su ropa o un cuento. Esto le da confianza y le muestra que su voz es valiosa.

¿Qué puede apagar su estrella?

1. Los gritos, amenazas o castigos constantes. Estos generan miedo y confusión. En lugar de aprender, el niño puede sentirse inseguro.
2. Los elogios excesivos o poco realistas. Reconocer es importante, pero hacerlo en exceso puede dificultar que tolere la frustración.
3. Las etiquetas negativas. Palabras como 'torpe' o 'desordenado' dañan la manera en que se percibe. Siempre es mejor corregir la acción, no a la persona.
4. Compararlo con otros. Cada niño tiene su propio ritmo. Compararlo puede hacer que dude de su propio valor.

Recuerda: tú eres su ejemplo más importante. Cuando te ve seguro, paciente y amoroso, aprende a ser así consigo mismo. Tu amor es la luz que hará brillar su autoestima.

Papalote Museo del Niño

