

## CONSEJOS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA DE LOS NIÑOS

La autoestima es el medidor de cuánto nos queremos, la idea que tenemos de nuestras **capacidades** y cuánto **confiamos** en nosotros. Es importante **llevarnos bien con nosotros mismos** para estar seguros de que **superaremos** las pruebas que la vida nos ponga por delante. Podemos ayudar a nuestros hijos a mejorar su autoestima con los siguientes consejos:

- 1) Como primer paso, hazle entender que cada uno de nosotros somos **distintos** y por lo tanto somos seres **únicos**.
- 2) Respeta a tu hijo, acéptalo pues es la clave para que él **se acepte y se respete**.
- 3) Ten en cuenta que la **estabilidad** de los padres juega un gran papel en su **seguridad** (independientemente de su estado civil).
- 4) Ten una buena **comunicación** con él.
- 5) Dale la seguridad, de **aprender por sí solo** algunas cosas.
- 6) Dale **importancia** a todo lo bueno y bonito que haga. Valora por encima de todo **su esfuerzo**.
- 7) **Elógiale** cuantas veces puedas.
- 8) Ayúdalo a reconocer y valorar sus **rasgos físicos**.
- 9) El sentido de la independencia y la autonomía: para ser capaces de crear deben **sentirse independientes** y capaces.
- 10) Permítele **expresar sus opiniones** aunque sean contrarias a las tuyas. Pregúntale lo que piensa.

- 11) Desiste de etiquetas como, "el mayor, el del medio, tímido, mandón, malo, ..." **aportan identidad** y no siempre positiva.
- 12) Enséñales a ponerse **metas realistas y a luchar** para conseguirlas, ten fe en su futuro.
- 13) Enséñale sobre los **valores** honradez, sinceridad, respeto, amor.
- 14) Si le das **confianza**, influirá en su **seguridad**.
- 15) Enséñale a **relacionarse de forma positiva** con otros niños.
- 16) Hazle **críticas constructivas** y aprenderá a perdonarse los errores. Enséñale a **disfrutar del presente**.
- 17) Ayúdale a **valorarse por lo que es**.
- 18) Enséñale a **desarrollar sus habilidades**.
- 19) Apóyale para realizar las **actividades que le gusten**.
- 20) Haz que se sienta **orgulloso de sí mismo**.

**Abel Domínguez Llord**  
Psicólogo infanto-juvenil  
Domínguez Psicólogos  
N.col. M-22031

En Madrid a 10 de junio de 2015