



CÓMO EDUCAR LA AUTOESTIMA



La autoestima es esencial para autorrealizarse en todos los ámbitos de la Vida. Supone ser consciente de que se tiene derecho a la felicidad y al respeto. Este sentimiento se basa en la autovaloración y la confianza en uno mismo, dos aspectos que, en gran medida, se forjan en la infancia, a partir de la actitud que los padres, amigos y otras personas cercanas adoptan hacia los niños, y también a partir de las oportunidades que se tienen para poner a prueba sus capacidades, enfrentarse a fracasos y obtener logros.

No se trata de elogiarles con frecuencia, aunque eso también sea necesario, sino de hacerles sentir que tienen muchas cualidades, que se confía en ellos y que su opinión merece ser escuchada, y, sobre todo, que su persona es importante y digna de ser amada y respetada.

¿QUÉ HACER PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA?

- ☁️ **Ofrecer un amor incondicional.** Uno de los elementos fundamentales para que un niño se sienta único y valioso es el hecho de sentirse amado tal y como es, con sus virtudes y sus defectos.
- ☁️ **Apoyar sus iniciativas.** Hay que animarle en todo lo que se proponga y demostrarle que cuenta con nuestro apoyo.
- ☁️ **Elogiarle y mostrarse feliz con sus progresos.** Si ve que las personas que quieren comparten sus logros con satisfacción, se sentirá más feliz y motivado para seguir avanzando.
- ☁️ **Darle libertad de acción.** Es importante hacerles sentir que son seres autónomos y que, dentro de unos límites, pueden opinar y tomar sus propias decisiones.

- ☁️ **Escucharle con atención.** Los niños necesitan un entorno en el que sientan que son respetados y se tienen en cuenta su opinión.
- ☁️ **Enseñarle que equivocarse es normal y no pasa nada.** Los niños deben admitir sus errores y saber que equivocarse forma parte del aprendizaje.
- ☁️ **Ayudarle a descubrir sus habilidades.** Es importante observar sus aficiones y ver aquellos aspectos en los que destaca o que le motivan especialmente, para ayudarle a desarrollarlos.
- ☁️ **Tratarle de forma personalizada y hacerle sentir que es importante.**

