



# La autoestima infantil se construye en casa: pequeños gestos que dejan huella

25/02/2026



La autoestima es, sencillamente, la forma en que un niño se siente consigo mismo. No tiene que ver con creerse mejor que los demás ni con estar siempre seguro, sino con algo mucho más básico y necesario: sentirse querido, válido y suficiente tal como es, incluso cuando se equivoca o tiene un mal día.

Un niño con una autoestima sana se atreve a probar cosas nuevas, acepta mejor los errores y se relaciona con más seguridad. Y aunque a veces pensemos que esto depende del carácter o de la edad, lo cierto es que la autoestima se va construyendo desde muy pequeños, sobre todo en el entorno familiar.

### **El papel de la familia: donde todo empieza**

Desde los primeros meses de vida, los niños se miran a sí mismos a través de cómo los miran sus padres y cuidadores. Cuando un bebé es atendido, consolado y cuidado con afecto, empieza a aprender algo fundamental: "Soy importante para alguien". Con el tiempo, ese mensaje se transforma en "yo valgo".

Por eso, el entorno familiar tiene un peso enorme en el desarrollo emocional. Una autoestima saludable en la infancia no solo facilita el aprendizaje o las relaciones con otros niños, sino que también protege frente a inseguridades y dificultades emocionales en la vida adulta.

### **La autoestima se cultiva en lo cotidiano**

No hacen falta grandes discursos ni técnicas complicadas. La autoestima se fortalece en los pequeños gestos del día a día. Desayunar juntos, despedirse con un abrazo o recibir a los hijos al llegar a casa les hace sentir que son importantes.

Dedicarles un momento exclusivo cada día, aunque solo sean unos minutos, sin prisas ni distracciones, refuerza ese vínculo. En esos momentos, escuchar de verdad es clave: dejar que hablen, que cuenten lo que sienten o piensan, escucharlos con atención sin interrumpir para corregir o dar soluciones rápidas. Estar presentes.

Validar sus emociones también marca la diferencia. Reconocer que están cansados, enfadados o tristes —aunque tengamos que mantener ciertos límites— les ayuda a sentirse comprendidos. Frases como "entiendo que hoy no te apetezca" no les debilitan, al contrario: les dan seguridad emocional.

### **Dejarles hacer, intentar y equivocarse**

Para que un niño se sienta capaz, necesita oportunidades para hacer cosas por sí mismo.

Darles pequeñas responsabilidades en casa, acordes a su edad, les transmite que confiamos en ellos y que su ayuda es valiosa.

Equivocarse forma parte del aprendizaje. Cuando los errores no van acompañados de gritos, burlas o etiquetas negativas, los niños aprenden que fallar no los define. Así se construye una autoestima más fuerte y realista, basada en la confianza y no en el miedo a hacerlo mal.

### **Cómo hablarles... y cómo hablarnos**

Las palabras dejan huella. Es importante valorar el esfuerzo y la actitud, no solo los resultados. Decir "has trabajado mucho" o "no te rendiste" es más útil que centrarse únicamente en una nota o un logro puntual.

Del mismo modo, corregir con respeto protege su imagen personal. Evitar etiquetas como "eres un desastre" ayuda a que no las conviertan en parte de su identidad. Y cuando los adultos nos equivocamos —porque ocurre—, pedir disculpas enseña que los errores no rompen el vínculo y todos podemos cometerlos, los padres y madres también.

Los niños aprenden mucho observándonos. Cómo nos hablamos a nosotros mismos, cómo gestionamos nuestros fallos y cómo expresamos nuestras emociones es para ellos una enseñanza constante.

### **Cerrar el día desde lo positivo**

Ayudar a los niños a reconocer lo que hacen bien, sin compararlos con otros, refuerza su identidad y le ayuda a crear buenos vínculos con los demás.

Una rutina sencilla para terminar el día puede ser preguntarles por tres cosas buenas que les hayan pasado. Acompañado de un momento de calma y cercanía antes de dormir, ayuda a que se vayan a la cama con una sensación de seguridad y bienestar.

Porque al final, la autoestima se construye estando disponibles emocionalmente para nuestros hijos. En esa cercanía diaria, tan sencilla como poderosa, se siembran las bases de adultos más seguros, resilientes y confiados en sí mismos.