

Fortaleciendo la Autoestima de Nuestros Hijos

Building our Child's Self- Esteem

Maria Anguiano, LMFT

Noviembre 05, 2026

Fortaleciendo la Autoestima de Nuestros Hijos

Building our Child's Self- Esteem

Maria Anguiano, LMFT

Noviembre 05, 2026



Lo que aprenderemos

What We Will Learn

- Comprender qué es la autoestima y por qué importa — Understand what self-esteem is and why it matters.
- Reconocer cómo puede verse una autoestima saludable o baja — Recognize what healthy or low self-esteem may look like.
- Aprender formas de apoyar la autoestima en casa — Learn ways to support self-esteem at home.
- Practicar respuestas que fortalecen la conexión y la confianza — Practice responses that strengthen connection and confidence.

¿Qué es la autoestima?

What Is Self-Esteem?

- Es el conjunto de pensamientos, sentimientos e ideas que tenemos sobre nosotros mismos — It is the collection of thoughts, feelings, and ideas we have about ourselves.
- Incluye cuánto nos valoramos, aceptamos y respetamos — It includes how much we value, accept, and respect ourselves.
- Influye en cómo nos hablamos y cómo enfrentamos los retos — It influences how we talk to ourselves and face challenges.





¿Por qué es importante?

Why Does It Matter?

- Sentirse queridos y aceptados — Feel loved and accepted.
- Intentar cosas nuevas y aprender de los errores — Try new things and learn from mistakes.
- Expresar sus necesidades y pedir ayuda — Express their needs and ask for help.
- Desarrollar relaciones respetuosas — Develop respectful relationships.

¿Cómo se ve un autoestima saludable?

What Does Healthy Self-Esteem Look Like?

Un niño puede: — A child may:



- Reconocer sus fortalezas y aceptar que sigue aprendiendo — Recognize strengths and accept that they are still learning.
- Mostrar curiosidad y disposición para intentar — Show curiosity and willingness to try.
- Compartir sus ideas, sentimientos y opiniones — Share ideas, feelings, and opinions.
- Desarrollar amistades y disfrutar su propia compañía — Build friendships and enjoy their own company.
- Aceptar ayuda y volver a intentar después de un error — Accept help and try again after a mistake.



¿Cómo puede verse una autoestima baja?

What Might Low Self-Esteem Look Like?

Un niño puede: — A child may:

- Decir con frecuencia: “No puedo” o “No soy bueno para nada” — Frequently say, “I can’t” or “I’m not good at anything.”
- Evitar actividades por miedo a equivocarse — Avoid activities because of fear of making mistakes.
- Compararse negativamente con otros — Compare themselves negatively with others.
- Buscar aprobación constante o rechazar los elogios — Seek constant approval or dismiss praise.

Nuestra propia autoestima

Our Own Self-Esteem

- Nuestros hijos observan cómo nos tratamos y cómo respondemos a los errores — Our children notice how we treat ourselves and respond to mistakes.
- Podemos mostrar respeto por nosotros mismos sin ser perfectos — We can model self-respect without being perfect.
- Podemos reconocer un error y reparar la relación — We can acknowledge a mistake and repair the relationship.



Herramientas que fortalecen la confianza y el sentido de valor personal

Tools that strengthen confidence and self-worth





01

Atención sin distracciones

Undivided Attention

- Reservar un momento para cada hijo transmite: “Eres importante para mí” — Setting aside time for each child communicates, “You matter to me.”
- Guardar el teléfono y seguir su iniciativa durante el juego — Put away the phone and follow their lead during play.
- Mostrar interés por lo que les gusta, aunque sea diferente a nuestros intereses — Show interest in what they enjoy, even when it differs from our interests.
- Jugar, conversar y reír juntos fortalece la conexión — Playing, talking, and laughing together strengthens connection.



02

Expectativas realistas

Realistic Expectations

- Ajustar las expectativas a la edad, desarrollo y necesidades del niño — Match expectations to the child's age, development, and needs.
- Explicar claramente lo que esperamos — Clearly explain what we expect.
- Dividir las tareas difíciles en pasos pequeños — Break difficult tasks into small steps.
- Ofrecer oportunidades para practicar con apoyo — Offer opportunities to practice with support.

02

¿Son realistas mis expectativas?

Are My Expectations Realistic?

Antes de reaccionar, pregúntese: — Before reacting, ask yourself:

- ¿Mi hijo entiende lo que le estoy pidiendo? — Does my child understand what I am asking?
- ¿Ya ha aprendido y practicado esta habilidad? — Has my child learned and practiced this skill?
- ¿Necesita ayuda, descanso o más tiempo? — Do they need help, rest, or more time?
- ¿Estoy considerando sus capacidades actuales, sin compararlo con otros? — Am I considering their current abilities without comparing them with others?





Desarrollo y responsabilidades

Guía para familias | 5-11 años

A los 5 años se presentan hitos del CDC. Después de los 5 se describen patrones generales, no una lista oficial de hitos del CDC. Las edades orientan; no son fechas límite.

Edad	Hitos / patrones del desarrollo	Tareas y quehaceres de ejemplo	Expectativas realistas y apoyo
5	Respeta turnos en juegos; cuenta una historia con dos sucesos; cuenta hasta 10; presta atención durante 5-10 minutos; salta en un pie. [1]	Emparejar calcetines; guardar juguetes; retirar su plato y vaso irrompibles. [1,4]	Espere tareas breves y sencillas con demostración y recordatorios. Ayude con la frustración y los cambios de actividad.
6-7	Aumentan la independencia, el trabajo en equipo y la capacidad de describir emociones. Sigue secuencias cortas con práctica. Mejora la coordinación. [2,3]	Tender la cama; poner la mesa; separar ropa; colocar ropa sucia en el cesto. [4]	Dé pasos claros y una rutina predecible. Confirme que entendió; todavía necesita ayuda para organizarse.
8-9	Mejoran el cuidado personal y la coordinación. Las amistades cobran importancia; avanzan la lectura y la comprensión del tiempo y los números. [2,3]	Guardar ropa limpia; aspirar un área accesible; preparar una merienda fría. [4]	Permita iniciar tareas conocidas y revisen juntos. Mantenga recordatorios y apoyo ante conflictos con amigos.
10-11	El aprendizaje se vuelve más complejo y aumenta la atención a sus compañeros. La pubertad inicial puede aumentar la preocupación por la imagen y la necesidad de privacidad. [3,6]	Alimentar mascotas; ayudar a guardar compras; regar plantas; colaborar en una comida sencilla. [5]	Usen una lista para la escuela y el hogar. Hablen del cuerpo con respeto; apoye la planificación sin exigir criterio adulto.

Las tareas son opciones para aprender, no una lista para asignar completa. Ajuste las expectativas a las habilidades, discapacidad, neurodivergencia, experiencia y contexto familiar.



03

El esfuerzo y el aprendizaje

Effort and Learning

- Reconocer la práctica y el progreso — Recognize practice and progress.
- Mostrar interés por cómo resolvieron un problema — Show interest in how they solved a problem.
- Ayudarles a cambiar de estrategia cuando algo no funciona — Help them change strategies when something is not working.
- Recordarles que un resultado no define su valor — Remind them that one outcome does not define their worth.

04

Elogios específicos y sinceros

Specific and Sincere Praise

- Describir lo que observamos — Describe what we notice.
- Reconocer acciones concretas sin exagerar — Recognize specific actions without exaggerating.
- Dar espacio para que el niño reconozca su propio logro — Make room for the child to recognize their own accomplishment.



05



Reconocimiento sin comparaciones

Recognition Without Comparisons

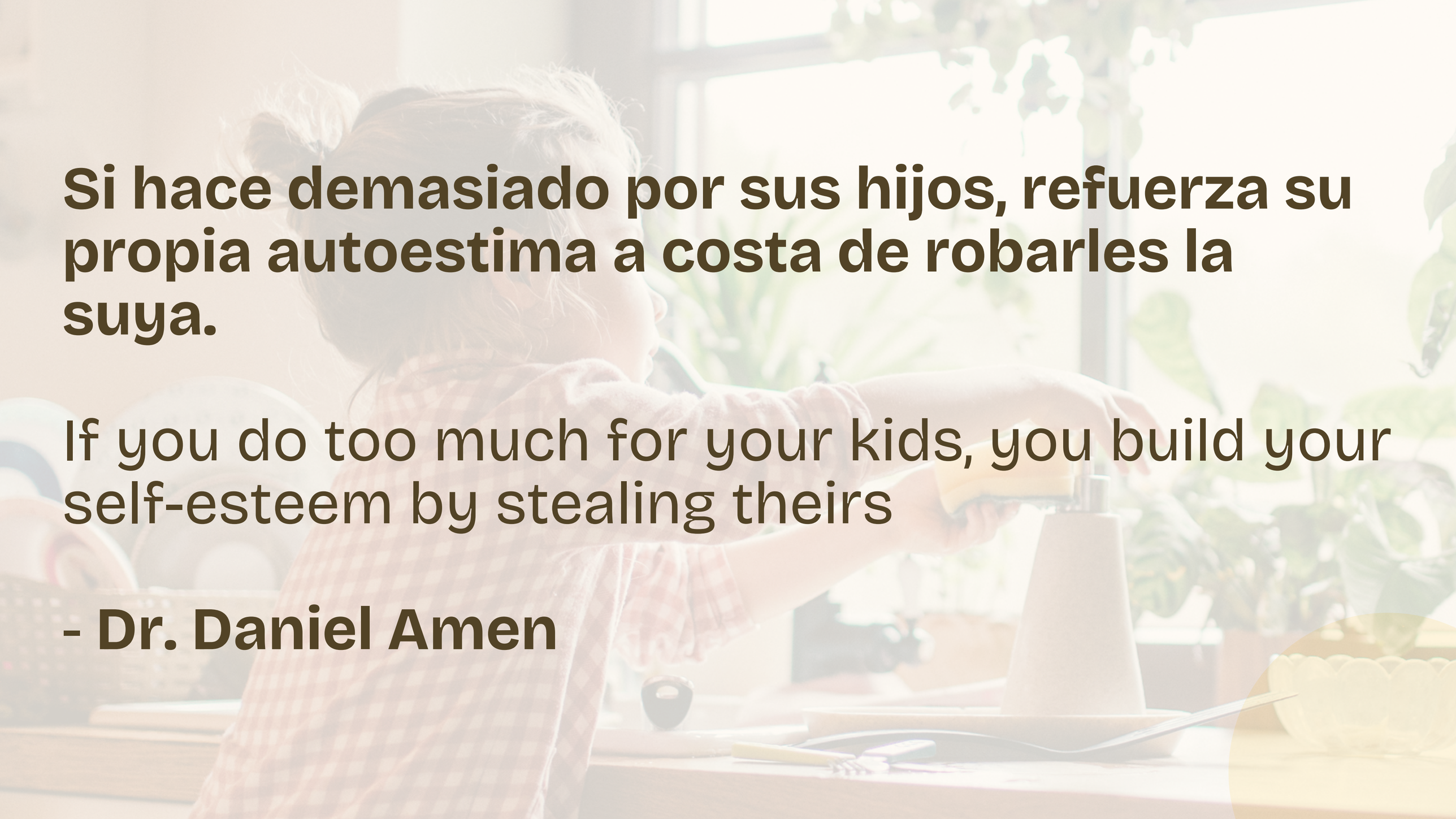
- Reconocer el progreso individual — Recognize individual progress.
- Evitar comparar con hermanos, compañeros o amigos — Avoid comparisons with siblings, classmates, or friends.
- Ofrecer el reconocimiento en privado si el niño lo prefiere — Offer recognition privately if the child prefers it.
- Separar el elogio de las indicaciones para mejorar — Separate praise from feedback about improvement.

06

Independencia y responsabilidades

Independence and Responsibilities

- Darles tiempo para intentar antes de intervenir — Give them time to try before stepping in.
- Ofrecer la ayuda necesaria sin hacer toda la tarea — Offer the help they need without doing the whole task.
- Asignar tareas según su edad y habilidades — Assign chores based on age and abilities.
- Incluir su opinión en decisiones apropiadas — Include their opinions in appropriate decisions.



Si hace demasiado por sus hijos, refuerza su propia autoestima a costa de robarles la suya.

If you do too much for your kids, you build your self-esteem by stealing theirs

- Dr. Daniel Amen

07



Todas las emociones tienen espacio

All Feelings Have a Place

- Escuchar antes de corregir o resolver — Listen before correcting or solving.
- Ayudar al niño a nombrar lo que siente — Help the child name what they feel.
- Aceptar el sentimiento y mantener límites claros sobre la conducta — Accept the feeling while keeping clear limits on behavior.

07



Todas las emociones tienen espacio

All Feelings Have a Place

“Está bien sentir enojo. No voy a dejar que pegues. Estoy aquí para ayudarte” — “It is okay to feel angry. I will not let you hit. I am here to help.”

Escuchar sus emociones comunica: “Lo que sientes me importa” — Listening to their emotions communicates, “Your feelings matter to me.”



Mi plan para esta semana

My Plan for This Week

- Un momento de conexión que voy a crear: _____ — One moment of connection I will create: _____
- Una frase que quiero practicar: _____ — One phrase I want to practice: _____
- Una responsabilidad que mi hijo puede intentar: _____ — One responsibility my child can try: _____
- Una expectativa que necesito ajustar: _____ — One expectation I need to adjust: _____

Podemos comenzar con un cambio pequeño y constante — We can begin with one small, consistent change.

Gracias





Referencia

Reference

Contenido adaptado del material proporcionado, que cita a: — Content adapted from the supplied material, which cites:

Pat Tanner Nelson, Ed.D.

Exespecialista de Extensión en Familia y Desarrollo Humano — Former Extension Family & Human Development Specialist