

5 formas de reforzar la autoestima en casa



OBJETIVO:
ENSEÑAR A LAS MADRES
PEQUEÑAS ACCIONES DIARIAS
QUE FORTALECEN LA IMAGEN POSITIVA
Y LA CONFIANZA DE SUS HIJOS

1

Valida sus esfuerzos, no solo sus logros

“¡Eres el mejor!”

“Estoy orgullosa de cómo intentaste resolver eso”



Elogia el proceso más que el resultado.

2

Permítele equivocarse sin miedo
Usa frases como:

“Todos cometemos errores, lo importante es aprender”

“Confío en ti para intentarlo de nuevo”

La seguridad se construye sabiendo que el error no significa rechazo.



3

Escucha sin corregir de inmediato

A veces solo necesitan ser escuchados.

Mira con atención, asiente y espera a que termine.

Luego puedes preguntar:
“¿Quieres que te dé una idea o prefieres que solo te escuche?”



4

Resalta quién es, no solo lo que hace

Frases que fortalecen su identidad:

“Me encanta tu forma de pensar”

“Eres una persona muy curiosa”

“Tu corazón es generoso”



5

Celebra sus avances con gestos sencillos

Un abrazo largo, una nota en la lonchera, una estrella en la nevera.

No hace falta un premio grande, lo que importa es que sienta:

“Lo estás logrando y yo lo veo”



Consejo: elige una acción cada semana y repítela todos los días.
La autoestima se refuerza con constancia, no con intensidad.