

**Pregunta:** He leído que elogiar a mi niña es importante para su autoestima, pero también he leído que muchos elogios pueden malcriarla. Estoy confundida. ¿Cómo debo elogiar a mi niña?

Los niños son increíbles y es fácil encontrar formas de elogiar auténticamente a tu niña y fomentar, a la vez, la habilidad para la vida de Enfrentar Retos.

Generalmente, creemos que los niños muy elogiados se sienten mejor consigo mismos, pero esto no es necesariamente cierto. Lo que importa es cómo los elogiamos. Carol Dweck de Stanford University descubrió que los adultos que elogian a los niños por su personalidad (“eres inteligente” o “eres muy talentoso”) desarrollan lo que ella llama una mentalidad fija. Comienzan a pensar que estas características son innatas y no se pueden cambiar.

Como resultado, quieren mantener estas etiquetas y se vuelven menos dispuestos a intentar cosas que son difíciles, donde no parezcan inteligente. Por otro lado, los niños elogiados por sus esfuerzos (“te esforzaste mucho”) o sus estrategias (“descubriste como ponerte la media solo”), desarrollan una mentalidad de crecimiento, donde ven sus capacidades e inteligencia como algo que pueden modificar.

**Enfrentar Retos:** La vida está llena de esfuerzos y retos. A los niños dispuestos a enfrentar retos (en lugar de evitarlos o simplemente lidiar con ellos) les va mejor en la escuela y en la vida.

1

## Elogia el esfuerzo y las estrategias, no la inteligencia y la personalidad.

En vez de elogiar la personalidad de tu niña o la inteligencia (“Eres muy ‘atlética’ o ‘artística’”), criticarla (“Eres muy vago”), o atribuir sus logros a la suerte, elogia los esfuerzos o las estrategias de tu niña. Cuando tu niña entienda que puede intentar y aprender algo nuevo, tu niña aprenderá a sentirse bien consigo misma.

2

## Ayuda a tu niña a fijar sus propias metas desafiantes y a trabajar para cumplirlas.

Enfrentar Retos incluye creer que podemos hacer las cosas, incluso cuando son difíciles. Es importante motivarla cuando se esfuerza para cumplir una meta significativa. Es mejor que no elogies a tu niña todo el tiempo por cualquier cosa, porque el elogio se vuelve menos especial y, por lo tanto, genera menos impacto. Los niños aprenden a trabajar diligentemente en una meta cuando están motivados intrínsecamente, en vez de hacer algo para recibir una aprobación.

3

**Sé un modelo a seguir y fomenta la curiosidad.**

Establece metas y trabaja para cumplirlas y comparte tus experiencias, estrategias y sentimientos sobre el proceso con tu niña. Es importante compartir el por qué trabajas para cumplir las metas (satisfacción personal, nuevo conocimiento, etc.), para que tu niña entienda que ese elogio no es una recompensa, si no una experiencia y proceso.

La American Academy of Pediatrics sugiere la importancia de establecer expectativas adecuadas para el éxito.

4

**Establece expectativas adecuadas.**

Es importante establecer expectativas para metas que no sean muy bajas o muy altas para desarrollar la competencia y la confianza. Si estás sobre protegiendo a tu niña, y ella depende mucho de ti, o si las expectativas son tan altas que nunca tendrá éxito, podrá sentirse impotente o incapaz de controlar las circunstancias en su vida.

5

**Ayuda a tu niña a encontrar formas de contribuir.**

El autoestima es clave para llevar una vida plena. Los niños desarrollan un sentido positivo de identidad si piensan que están contribuyendo. Ayuda a tu niña a encontrar cosas para hacer que la hagan sentir bien, como cuidar al perro o hacer una tarjeta para alguien que se sienta mal.