



## **Colección: Autoestima Infantil**

**Cultivar una mirada amorosa hacia uno/a mismo/a desde la infancia.**

### **Cuentos terapéuticos para niños/as:**

#### **Cuento: La semilla de Lía**

**Tema:** Autoestima y confianza en sí misma

*Lía era una semilla en medio de muchas flores que ya brillaban. Pensaba que no servía, que era muy pequeña, muy simple. Un día, decidió mirarse con más cariño. Regó su tierra, buscó el sol, y esperó. Poco a poco, una flor nueva nació. No era como las otras... era única. Y eso la hacía especial.*

#### **Preguntas para niños/as:**

- ¿Alguna vez te sentiste como Lía, sin saber si valías?
- ¿Qué cosas crees que te hacen especial?
- ¿Qué necesitas para crecer con fuerza?

#### **Preguntas para madres/padres:**

- ¿Qué mensajes le das a tu hijo/a sobre su valor?
- ¿En qué momentos puedes reforzar su autoestima sin elogios vacíos, sino con reconocimiento genuino?
- ¿Puedes recordarle que crecer lleva tiempo y que cada uno florece a su ritmo?

#### **Cuento: *El espejo de los animales***

**Tema:** Aceptarse tal y como uno/a es

*En el bosque, todos los animales se miraban en un espejo mágico. El león quería ser ágil como el mono. El elefante, pequeño como la ardilla. Todos pensaban que lo de los otros era mejor. Hasta que el espejo se rompió y cada uno tuvo que mirarse en el río. Allí, descubrieron lo que antes no veían: que cada uno tenía una belleza única que lo hacía necesario en el bosque.*

#### **Preguntas para niños/as:**

- ¿Qué te gusta de ti? ¿Y qué a veces te cuesta aceptar?
- ¿Te has comparado alguna vez con otro niño o niña?
- ¿Qué crees que los demás valoran en ti?

#### **Preguntas para madres/padres:**

- ¿Qué mensajes (directos o indirectos) recibe tu hijo/a sobre cómo debe ser?
- ¿Puedes destacar sus cualidades sin compararlo con nadie más?
- ¿Le das espacio para ser quien es, incluso si es diferente a ti?

#### **Guía para madres y padres**

##### **Cómo fortalecer la autoestima de tus hijos/as día a día**

#### **Frases que construyen:**

- “Me encanta cómo piensas eso, es muy tuyo.”
- “No necesitas hacerlo perfecto, solo necesitas intentarlo.”
- “Tu valor no cambia, aunque te equivoques.”
- “Te quiero tal como eres, no por lo que haces.”
- “Confío en ti, incluso cuando lo estás aprendiendo.”

#### **Consejos breves:**

- Reemplaza el elogio vacío (“¡Muy bien!”) por el reconocimiento concreto (“¡Has sido muy paciente esperando!”)
- No corrijas todo: permite que se sientan capaces de encontrar sus propios caminos
- Evita comparaciones entre hermanos/as o con otros niños
- Acompaña sus frustraciones sin salvarlos de todo: confiar en su capacidad también es amor

#### **Ejercicios para niños/as**

##### **1. Mi estrella interior**

**Materiales:** una estrella recortada en papel o cartulina

**¿Cómo se hace?**

Escriben o dibujan en la estrella 3 cosas que hacen bien, 2 cosas que les gustan de sí mismos y 1 deseo para crecer.

Pueden guardarla en un lugar visible como “recordatorio de su luz”.

**2. Juego del espejo positivo**

**Cómo se hace:**

Se miran al espejo y repiten frases como:

- “Soy valiente.”
- “Estoy aprendiendo cada día.”
- “Soy importante.”

Pueden hacerlo juntos como ritual de la mañana o la noche.

**3. El dibujo de mis fortalezas**

**Cómo se hace:**

Dibujar una figura humana o un escudo y escribir en cada parte del cuerpo una fortaleza (ej. en las manos: “ayudo a otros”, en el corazón: “soy cariñoso”, en la cabeza: “tengo ideas creativas”).