

Noticias y consejos para una buena salud emocional en su familia

¿Qué es mejor felicitar (alabar) o motivar (estimular)?

¿Qué es mejor a la hora de formar una autoestima positiva y mentalmente saludable en un niño; la alabanza o felicitación por lo hecho o motivarlo a continuar haciéndolo? Nos ayudaría si supiéramos la diferencia.

- **Felicitar (alabar):** es general (no especifica) y se enfoca en el punto de vista del adulto. *Por ejemplo: "¡Me gusta tu dibujo!"*
- **Estimular, motivar:** es específico y describe el esfuerzo del niño. *Por ejemplo: "¡Que muchos detalles y colores pusiste en tu dibujo!"*
- **Felicitación o alabanza:** le enseña a los niños a valorarse por lo que a otras personas le gusta o quieren. Esto propicia que los niños no piensen en como se sienten sino en como los demás se sienten o quieren. Muchas veces sin medir las consecuencias.
- **Estimular, motivar:** ayuda a los niños a escuchar la opinión de los demás para formar su opinión de lo que quieren hacer y llegar a ser. Saben que sus acciones tienen consecuencias por lo tanto, se hacen responsables de sus actos. *Por ejemplo: "Vi que ayudaste a tu hermana a hacer la tarea. Ella se ve muy feliz."* en vez de: *"¡Que bueno que ayudaste a tu hermana a hacer la tarea!"*
- Cuando se **felicita** (¡Wao! ¡Impresionante! ¡Genial!) frases que pueden sobre usarse y perder su significado. Estas frases pueden hacer que su hijo (a) se sienta fracasado porque no siempre se puede ser ¡IMPRESIONANTE!
- **Estimulación o motivación:** es especialmente importante para aquellos niños que tienen baja autoestima. Cuando se le alaba o felicita se sienten incomodos y tienen sospechas.
- **Estimulación o motivación:** los niños se sienten seguros porque no se sienten juzgados (positiva o negativamente).



Abril 2016



4 formas de motivar

Sea específico

En vez de "Wow! Que gran historia escribiste" haga comentarios específicos. "Me encanta que usaste muchas descripciones y adjetivos en tu cuento. Cuando lo leí pude ver los personajes en mi mente."

Describe lo que el niño esta haciendo o lo que hizo

En vez de frases generales como: "buen trabajo" haga comentarios sobre lo que el niño hizo: "¡Hiciste tu cama sin pedir ayuda, muchas gracias!"

Describe el efecto de las acciones del niño en los demás

Cuando los niños escuchan: "yo aprecio mucho el que me ayudaras con la comida" o "¡que bueno que ayudaste a Jorge a buscar su teléfono, eres un excelente amigo!" El refuerzo de sus acciones positivas se convierte en una motivación para continuar haciéndolo.

¡NO LO COMPARES!

Para motivarlo y no quitarle valor a los demás diga frases como: "Realmente puedes correr rápido" en vez de: "Eres el corredor más rápido!"

[Adaptado del Better Kid Care Program](#)

Estos consejos son dados por la Asociación de Escuela y Comunidad para la salud emocional de los estudiantes, de la cual MPS es una parte integral.