

Acompañar para crecer: herramientas para fortalecer la voz y el desarrollo de las niñas

El crecimiento de las niñas no solo implica cambios físicos, sino también emocionales y sociales que marcan la forma en que se perciben a sí mismas y al mundo. En este proceso, las mujeres adultas —madres, cuidadoras y educadoras— tenemos un papel clave: no solo observar, sino acompañar activamente con herramientas que fortalezcan su seguridad, autonomía y capacidad de expresión.

Uno de los momentos más sensibles es el de los cambios en el desarrollo. La infancia y la preadolescencia traen consigo transformaciones en el cuerpo, en la forma de pensar y en la manera de relacionarse. Hablar abiertamente sobre estos cambios, sin tabúes ni vergüenza, permite que las niñas los vivan con mayor confianza. Explicarles lo que ocurre en su cuerpo con claridad, validar sus emociones y evitar minimizar sus inquietudes crea un ambiente de seguridad. Cuando una niña entiende que lo que siente es válido, aprende a confiar en sí misma.

En este contexto, cobra especial importancia enseñarles que su voz importa. Expresar lo que sienten y piensan no es algo que surja automáticamente; es una habilidad que se construye. Las madres podemos fomentar esto desde lo cotidiano: escuchando sin interrumpir, evitando juzgar de inmediato y haciendo preguntas abiertas como “¿cómo te hizo sentir eso?” o “¿qué piensas tú?”. También es fundamental respetar sus opiniones, incluso cuando no coincidimos, para que comprendan que su perspectiva tiene valor.

Darles herramientas para expresarse también implica enseñarles a nombrar sus emociones. Muchas veces, las niñas sienten enojo, tristeza o frustración sin saber cómo explicarlo. Ayudarlas a identificar estas emociones y a comunicarlas de forma clara les permitirá desenvolverse mejor en sus relaciones y prevenir conflictos internos. Asimismo, es importante reforzar que pueden decir “no” cuando algo las incomoda, estableciendo límites desde pequeñas.

El rol de las adultas va más allá de guiar: se trata de ser ejemplo. Las niñas observan cómo las mujeres en su entorno expresan sus emociones, resuelven conflictos y se valoran a sí mismas. Mostrar una comunicación respetuosa, expresar desacuerdos de forma asertiva y cuidar nuestro propio bienestar emocional les enseña, sin palabras, cómo hacerlo.

Acompañar también significa estar atentas a señales de alerta: cambios bruscos en el comportamiento, aislamiento o dificultades para expresar lo que sienten pueden indicar que necesitan mayor apoyo. En estos casos, la cercanía, la paciencia y, si es necesario, la orientación profesional, son fundamentales.

Formar niñas seguras no es un proceso inmediato, sino una construcción diaria. Cada conversación, cada momento de escucha y cada oportunidad para validar su voz contribuye a que crezcan sabiendo que lo que sienten y piensan es importante. Y esa certeza será, sin duda, una de las herramientas más valiosas para su vida.