

Let them

Estudio Garvalín 2025

La autoexpresión en la infancia a través de la elección de la vestimenta.

**Un enfoque psicológico sobre autonomía,
identidad y desarrollo en colaboración con
Fundación Salud Infantil.**

garvalín

Decidir qué ponerse no es una cuestión superficial: para un niño, puede ser el primer paso hacia la construcción de su identidad y autonomía. En este estudio, las psicólogas Ángela Valero y Eva Llopis, de la Fundación Salud Infantil, nos ayudan a entender por qué esta práctica es tan potente desde el punto de vista del desarrollo. Y lo complementamos con datos y estudios que aportan perspectiva técnica a esta intuición tan humana.



1. La ropa como forma de identidad

«El calzado y la ropa se convierten en un aliado para que el niño pueda expresarse y mostrarse al mundo», explica Ángela Valero.

La ropa no es solo protección o estética: es comunicación simbólica. A través de ella, los niños pueden manifestar su estado de ánimo, sus preferencias, sus ideas. Según un estudio publicado en SAGE Journals, la vestimenta influye directamente en cómo los niños y adolescentes perciben su identidad personal y social, y en su autoestima.



2. ¿Cuándo empieza un niño a elegir?

«Alrededor de los 2 o 3 años es habitual que los niños empiecen a manifestar preferencias, aunque cada uno tiene su propio ritmo», nos cuenta Valero.

Esta etapa coincide con lo que la psicología del desarrollo denomina la “fase de autonomía”, descrita por Erikson como un momento crucial para ganar seguridad interior. Un estudio longitudinal publicado en *Child Development* confirmó que la toma de decisiones autónoma comienza de forma significativa en esta franja de edad y crece progresivamente si se le da espacio para desarrollarse.

3. Beneficios psicológicos

«Elegir su ropa les permite desarrollar autoestima, responsabilidad, regulación emocional y creatividad», explican ambas psicólogas.

Brightwheel, una plataforma educativa basada en evidencia, señala que fomentar la autonomía en la infancia fortalece la confianza en uno mismo, estimula la motivación intrínseca y fomenta el pensamiento crítico.

Estos beneficios se ven reforzados cuando los adultos validan y respetan las decisiones del niño, como coinciden ambas expertas.

4. Señales de que están desarrollando un estilo propio

Ángela y Eva nos dan pistas clave para identificar este proceso:

01

Elecciones consistentes
(por colores o prendas).

02

Rechazo claro hacia ciertos estilos.

03

Explicaciones de suselecciones.

04

Capacidad de negociación.

Esto no solo es instinto o gusto: es una manifestación del pensamiento simbólico y de la construcción activa de identidad. Como indica The Carousel, la vestimenta influye incluso en la concentración y la interacción social del niño, demostrando su peso en el desarrollo global.



5. ¿Qué papel deben jugar los adultos?

«No se trata de darles libertad total ni de imponer todo. Hay que acompañar, marcar límites seguros y practicar la negociación», afirma Eva.

Fomentar la autonomía no significa desentenderse. Se trata de ofrecer un espacio donde los niños puedan decidir con libertad dentro de unos márgenes. The Jewish Link recoge esta idea como parte esencial del desarrollo infantil, señalando que dejar que los niños elijan su ropa fortalece su independencia y su autoestima, sin dejar de requerir contención y guía adulta.



Conclusiones



La elección de vestimenta en la infancia es una herramienta poderosa y sencilla para fomentar la autoexpresión, la identidad y la seguridad emocional. Gracias a los aportes de las psicólogas y la evidencia técnica, confirmamos que dejarles decidir qué ponerse no es una cuestión de estética, sino una apuesta por su bienestar futuro.

Bibliografía

Sage Journals

**No logo? Children's
consumption of fashion**

National Library of Medicine

**Developmental Patterns in Decision-
Making Autonomy across Middle
Childhood and Adolescence: European
American Parents' Perspectives**

Brightwheel blog

Autonomy in Child Development

Jewishlink

**Letting Toddlers Choose Their Own
Outfits: A Developmental Approach**

Let them

letthem.garvalin.com