

# CÓMO FOMENTAR EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN TUS HIJOS

## ESCUCHA ACTIVA Y EMPÁTICA



Ejemplo: Presta atención y escucha de verdad cuando tus hijos hablan. Esto les demuestra que sus sentimientos y opiniones son importantes.

Consejo: Usa el contacto visual y muestra interés genuino. Pregunta y refleja lo que dicen para que sepan que los entiendes.

## ELOGIA ESPECÍFICAMENTE Y DE FORMA SINCERA



Ejemplo: Reconoce y valora los esfuerzos y logros de tus hijos, pero sé específico en tus elogios.

Consejo: En lugar de decir solo "Buen trabajo", di algo como "Me encanta cómo trabajaste duro para completar ese rompecabezas. ¡Es impresionante ver tu perseverancia!"

## FOMENTA LA AUTONOMÍA Y LA TOMA DE DECISIONES

Ejemplo: Permite que tus hijos tomen decisiones adecuadas para su edad y aprendan de sus elecciones.

Consejo: Ofrece opciones limitadas en situaciones cotidianas, como elegir su ropa o decidir qué actividad hacer en su tiempo libre.



## CREA UN ENTORNO DE APOYO Y ACEPTACIÓN

Ejemplo: Establece un hogar donde los niños se sientan seguros y valorados, independientemente de sus errores o fracasos.

Consejo: Usa el refuerzo positivo y evita las críticas destructivas. Destaca lo que hacen bien y ofréciles apoyo para mejorar.



## FOMENTA EL AUTOCONOCIMIENTO Y LA AUTOEXPRESIÓN

Ejemplo: Anima a tus hijos a explorar y expresar sus intereses, talentos y emociones.

Consejo: Proporciona oportunidades para que experimenten y descubran lo que les gusta. Habla con ellos sobre sus sentimientos y pensamientos, ayudándoles a entenderse mejor.

