



CÓMO AYUDAR A NUESTROS HIJOS/AS

¿CÓMO PODEMOS FOMENTAR LA AUTOESTIMA DE NUESTROS HIJOS/AS?

- Elogiar a sus hijos
- Tratar con sus hijos con respeto
- No pedir perfección a sus hijos.
- Escuchar y responder a sus hijos
- Estimular a sus hijos a que tomen decisiones por sí mismos.
- Dar responsabilidades a sus hijos
- Dar la oportunidad para tomar las decisiones y resolver problemas.
- Fomente los intereses y las habilidades de sus hijos.

El objetivo que debemos plantearnos es conseguir que el niño se sienta capaz de actuar ante los obstáculos:

- **Evitar las actitudes de culpabilidad:** Es suficiente con mostrarle lo que ha hecho mal y animarle a no equivocarse otra vez, pero sin inculparle ni echarle en cara los errores. Si nuestros hijos son inculcados, ellos a su vez, aprenderán a inculpar.
- **Evitemos corregirle delante de otras personas.**
- **No exijamos a los niños cosas que no son capaces de llevar a cabo.**
- **Asesorarle cuando deba enfrentarse a obstáculos:** Para evitar las actitudes de sobreprotección, debemos limitarnos a dar información verbal.
- **Instarle a actuar por su cuenta y aceptar el riesgo.** El niño debe aprender que el fracaso no es positivo, pero tampoco es un drama. Mientras seamos humanos haremos más cosas mal que bien. Y no pasa nada por ello.
- **Promover hábitos de autonomía y de responsabilidad:** es prudente instarles a aceptar la responsabilidad de obligaciones: **ordenar su ropa, hacerse la cama** (no la hagamos nosotros si ellos no la hacen), **guardar en el lugar adecuado la ropa sucia, hacer sus deberes.**

<https://www.youtube.com/watch?v=XwMWSUJKHYQ>