

## **RECOMENDACIONES PARA REFORZAR LA AUTOESTIMA DE LOS HIJOS: DECÁLOGO DE LA AUTOESTIMA.**

1.- NO VALORES A TU HIJO CON EL VERBO “SER”: usa los verbos “HACER”, “PENSAR” Y “SENTIR”. Ejemplos: “has hecho una payasada” (es distinto decir que “eres un payaso”), “has pensado una tontería” (es distinto a decir que “eres tonto”), “has sentido ira” (es distinto decir “eres un mosqueón”). Al usar el verso “SER” les ponemos etiquetas que se quedan impresas en su ser.

2.- NO LO VALORES EN PÚBLICO: no aceptan la crítica los niños con baja autoestima, y más si están delante de más gente.

3.- NO VALORES EL PASADO: no fomentes la culpa, dale un mensaje de futuro. Lo realizado en el pasado solo vale para corregir el futuro, no para hacerlo sentir culpable.

4.- NO LO COMPARES CON NADIE. Cada persona tiene su valor.

5.- EVITA ERRORES DE TU PASADO: no pongas ejemplos de tu pasado “yo fui tratado así...por eso deseo que ahora tu.....”

6.- ELOGIA EL ESFUERZO, NO LA CAPACIDAD, para hacer, pensar o sentir.

7.- NO ELOGIES DE FORMA EXAGERADA, ¡ESPECIFICA! No premies lo fácil. Es importante que las cosas cuesten lograrlas, sólo así sabremos el valor que realmente tienen.

8.- NO AÑADAS PRESIÓN, no es la solución.

9.- SI TE ENGAÑA O MIENTE TU HIJO, RECUERDA QUE EL MIEDO ES LO CONTRARIO DE TENER CONFIANZA: refuerza su autoestima.

10.- SI NO MEJORA LA AUTOESTIMA DE TU HIJO: MEJORA LA TUYA, “no se comparte lo que no se tiene”.