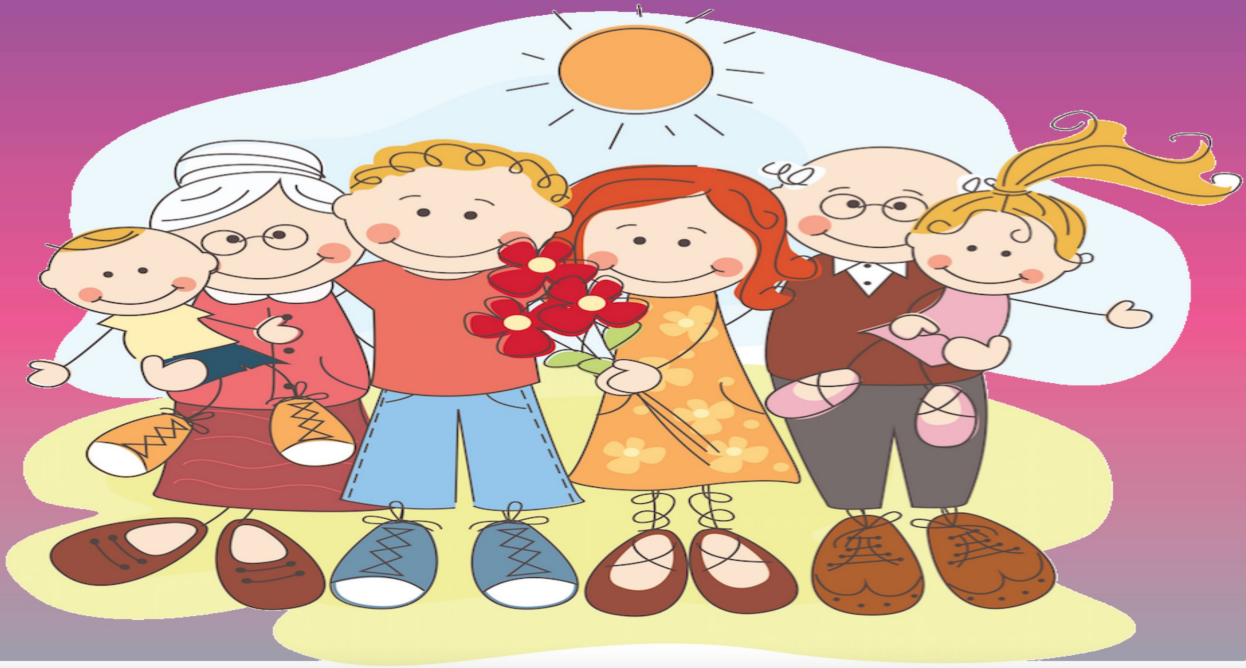


# Fortalecer el autoestima de tus hijos en 10 puntos



1. Reconoce los logros que alcance.
2. Ayúdale a identificar y corregir las creencias erróneas que tiene sobre su persona, por ejemplo: "soy malo para las matemáticas".
3. Motívalo a descubrir todo lo que es capaz de hacer y acompáñalo en el proceso.
4. Escúchalo atentamente cuando te hable, si estás realizando alguna tarea, interrúmpela por algunos minutos y demuéstrole que te importa lo que está platicando.
5. Hazlo responsable de tareas que sean adecuadas para su edad, por ejemplo: ayudar a poner la mesa, hacer su cama.
6. Guíalo para que encuentre sus propias soluciones, en lugar de darle todas las respuestas. Utiliza frases como: "piensa, ¿cómo podemos hacerlo?"
7. Enséñale a reconocer sus errores y aprender de ellos.
8. Toma en cuenta su opinión. Por ejemplo, cuando estén decidiendo a dónde ir en un fin de semana o hablando sobre qué comida preparar.
9. Reconoce los esfuerzos que realiza por hacer las cosas bien, por ejemplo: "¡felicidades! terminaste toda la tarea" o "no conseguiste el resultado deseado pero estoy orgulloso por el esfuerzo que hiciste".
10. Demuéstrale siempre tu afecto y cariño. Abrazarlos y expresarles lo mucho que se le quiere, fortalecen su autoestima.