



Nombre del niño: _____ Fecha: _____

Promoviendo el autoestima de su hijo

Un autoestima saludable le ayudará a su hijo a ser menos ansioso y tener más confianza. Hay muchas cosas que usted puede hacer para ayudarle a su hijo a tener un autoestima buena.

- Haga cosas con su hijo. Salga a caminar, juegue, limpie la casa o vayan de compras juntos.
- Escuche a su niño. Enséñele a su niño a resolver problemas. No solucione los problemas por él o ella.
- Enséñele a su niño a vivir con valores. Enséñele a aplicar los valores en su vida. Los niños se sienten bien cuando hacen las cosas bien.
- ¿Qué le gusta hacer a su niño que sea bueno y saludable? Ayúdele a hacer cosas divertidas como pasatiempos, deportes y juegos.
- Averigüe qué cosas disfruta su hijo. Planee actividades que incluyan esas cosas.
- No se burle o haga chistes sobre las cosas que su hijo encuentra divertidas.
- Ayúdele a su hijo a mejorar: _____



Enséñele a su hijo o hija a resolver los problemas. No resuelva los problemas por el o ella.



- **Enséñele a su niño a hacer amistades y mantenerlas. Inscriba a su niño en clubes, clases o equipos. Esto le ayudará a su niño a conocer a otros niños.**



- **Cuando sea posible, deje que su niño tome decisiones.**
- **Ayúdele a su niño a saber qué esperar. Haga que su hijo haga las mismas cosas a la misma hora cada día. Cada día debería acostarse, comer, hacer tareas y jugar a la misma hora.**

Note cuando su niño hace bien las cosas. Premie a su niño con elogios, atención, juguetes especiales o actividades.

- **No le pida a su hijo que haga algo que él o ella no sea capaz de hacer.**
- **Dígale a su niño lo que usted espera y cuándo lo espera. Sea muy claro. Haga esto antes de cada actividad nueva. Por ejemplo, diga “Vamos a ir a la tienda. Tú debes permanecer conmigo todo el tiempo. Vas a hablar en voz baja y a mantener tus manos quietas”.**
- **Pídale a su niño que le diga lo que usted dijo que esperaba de él. Asegúrese que su niño entiende.**
- **Permita que su niño termine las tareas. Avísele antes de empezar una tarea nueva, como por ejemplo, “Debemos salir en cinco minutos”.**
- **Note cuando su niño hace bien las cosas. Esto es muy importante cuando es una tarea que le cuesta trabajo a su niño. Premie a su niño con elogios, atención, juguetes especiales o actividades.**
- **Cuando elogie a su niño, dígame lo que hizo bien. Describa lo que su niño hizo que a usted le gustó.**
- **Cuando usted pueda, dígame a su niño qué hacer en lugar de qué no hacer. Diga, “habla suave por favor” en lugar de “deja de gritar”.**
- **Preste atención a cómo se refiere a su niño. No use sobrenombres malintencionados o negativos.**
- **No se queje, burle o haga chistes acerca de las cosas que su niño no puede cambiar.**



- Espere hasta estar a solas con su niño para hablar sobre las cosas que él o ella podría hacer mejor la próxima vez. No haga esto frente a otras personas.
- Cuando su niño le desobedezca, aplique un tiempo fuera o retírele algún privilegio. No golpee o lastime físicamente a su niño.
- Otras:



Si tiene alguna pregunta o preocupación,

Llame al doctor de su niño o llame al _____