

## **ACCIONES QUE AYUDAN A LOS NIÑOS A CONSTRUIR UN AUTOESTIMA SALUDABLE:**

1. Asegúrese de que su hijo sobresale en alguna actividad.
2. Ayúdales a establecer metas y alcanzarlas.
3. Enseñe a los niños a cumplir sus compromisos.
4. Proporcionar oportunidades a los niños para amar y dar a los demás.
5. Aceptar los errores como parte de la vida y animar a sus niños a ser responsables por la reparación de los errores.
6. Dar abundantes oportunidades para ayudar a otros.
7. Alentar actos de honestidad, especialmente cuando nadie lo haría descubrir.
8. Enseñar y modelar la alegría de actos aleatorios de bondad y servicio.
9. Descubre los intereses de tu hijo y haz que aprendan una nueva habilidad.
10. Pídale a sus hijos que le enseñen a usted o a un miembro de la familia alguna cosa.
11. Cuando los niños se sienten abatidos o deprimidos, enséñeles a hacer algo que les ayude a sentirse mejor, es decir, ayudar a alguien de lo contrario, dar un paseo, tener tiempo tranquilo.
12. El ejercicio regular es esencial.
13. Pertenecer a un equipo a través de deportes, arte, música o teatro ayude a los niños a ganar confianza y aumenta sus habilidades sociales.
14. Anime a sus hijos a salir de su zona de confort y tomar riesgos.

