ESTRATEGIAS FAMILIARES PARA DESARROLLAR UNA AUTOESTIMA POSITIVA EN HIJOS E HIJAS

1. Ofrece una relación de afecto protectora, estable y sana.
2. Favorece que se sientan personas importantes mediante la escucha activa, las preguntas y la valoración positiva.
3. Facilita que sean conscientes de sus logros y mejoras y valora positivamente sus esfuerzos.
4. Fomenta la observación realista de sí mismos/as.
5. Anímales a que tengan metas y asuman riesgos.
6. Critica de modo constructivo la conducta a mejorar y no a la persona.
7. Establece límites y normas ajustados a su edad y nivel de maduración.
8. Facilita conversaciones cercanas, abiertas, fluidas y profundas.
9. Sé un referente positivo, saludable y cercano.
10. No les compares con hermanos/as o amigos/as.
11. Valora sus fortalezas y ayúdales a mejorar en sus limitaciones.
12. Impulsa la expresión de emociones, su gestión y el reconocimiento de las mismas en otras personas.
13. Permite que vivencien que no siempre se logra aquello que se desea ni en el momento que se desea.

unaf.org

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Valoración emocional que hacemos de nosotros y nosotras en base a nuestras experiencias, emociones, pensamientos y conductas.

unaf unión de asociaciones familiares

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030

POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL