

# DECÁLOGO

## PARA AYUDAR A TU HIJX A CRECER CON UNA SANA AUTOESTIMA

### 1. DALE AMOR INCONDICIONAL, ATENCIÓN Y RESPETO

Evitar etiquetar, comparar, gritar, insultar, atemorizar, amenazar, ridiculizar, menospreciar...

### 2. CUIDA TU LENGUAJE NO VERBAL

Evitar malas miradas, tono de voz inadecuado o irrespetuoso, desaires...

### 3. DESECHA EXPECTATIVAS Y DÉJALE SER QUIÉN ES Y HACER LO QUE LE GUSTA (A ÉL/ELLA, NO A TI)

Evitar volcar en ellos nuestras frustraciones o deseos infantiles no satisfechos o proyectar nuestros anhelos personales en ellos.

### 4. ESCÚCHALX PARA COMPRENDERLX Y NO SOLO PARA RESPONDERLX

Evitar mirar el móvil cuando te habla, interrumpirle cuando te cuenta algo, interrogarle...

### 5. CONCÉNTRATE EN CONECTAR CON ÉL/ELLA

Evitar permitir la desconexión emocional entre los dos.

### 6. DEJA QUE HAGA LAS COSAS POR SÍ MISMX, QUE TOME DECISIONES, SE RESPONSABILICE DE SUS ACTOS Y APRENDA DE SUS ERRORES

Evitar sobreproteger, impedirle cualquier frustración o error, allanarle el camino, rescatar, sermonear...

### 7. EMPATIZA

Evitar quitar importancia a sus asuntos ni a sus emociones, negar lo que siente, reprimir sus emociones, ignorar su mundo interior...

### 8. REFUERZO POSITIVO SINCERO Y REAL, SIENDO CONCRETO Y VALORANDO EL ESFUERZO MÁS QUE EL RESULTADO

Evitar decirle sólo lo que hace mal, hacer reprimendas todo el día, poner presión para ser o hacerlo mejor, elogiar sin motivo alguno...

### 9. CONOCE A TU HIJX, QUIÉRELX Y RESPÉTALX COMO ES PARA AYUDARLE A AUTOCONOCERSE Y A QUERERSE

Evitar querer cambiarlx, es perfectx tal y como es.

### 10. SOMOS EJEMPLO, ¡CUIDA TU AUTOESTIMA!

# DECÁLOGO

## PARA AYUDAR A TU HIJX A CRECER CON UNA SANA AUTOESTIMA

### 1. DALE AMOR INCONDICIONAL, ATENCIÓN Y RESPETO

Evitar etiquetar, comparar, gritar, insultar, atemorizar, amenazar, ridiculizar, menospreciar...

### 2. CUIDA TU LENGUAJE NO VERBAL

Evitar malas miradas, tono de voz inadecuado o irrespetuoso, desaires...

### 3. DESECHA EXPECTATIVAS Y DÉJALE SER QUIÉN ES Y HACER LO QUE LE GUSTA (A ÉL/ELLA, NO A TI)

Evitar volcar en ellos nuestras frustraciones o deseos infantiles no satisfechos o proyectar nuestros anhelos personales en ellos.

### 4. ESCÚCHALX PARA COMPRENDERLX Y NO SOLO PARA RESPONDERLX

Evitar mirar el móvil cuando te habla, interrumpirle cuando te cuenta algo, interrogarle...

### 5. CONCÉNTRATE EN CONECTAR CON ÉL/ELLA

Evitar permitir la desconexión emocional entre los dos.

### 6. DEJA QUE HAGA LAS COSAS POR SÍ MISMX, QUE TOME DECISIONES, SE RESPONSABILICE DE SUS ACTOS Y APRENDA DE SUS ERRORES

Evitar sobreproteger, impedirle cualquier frustración o error, allanarle el camino, rescatar, sermonear...

### 7. EMPATIZA

Evitar quitar importancia a sus asuntos ni a sus emociones, negar lo que siente, reprimir sus emociones, ignorar su mundo interior...

### 8. REFUERZO POSITIVO SINCERO Y REAL, SIENDO CONCRETO Y VALORANDO EL ESFUERZO MÁS QUE EL RESULTADO

Evitar decirle sólo lo que hace mal, hacer reprimendas todo el día, poner presión para ser o hacerlo mejor, elogiar sin motivo alguno...

### 9. CONOCE A TU HIJX, QUIÉRELX Y RESPÉTALX COMO ES PARA AYUDARLE A AUTOCONOCERSE Y A QUERERSE

Evitar querer cambiarlx, es perfectx tal y como es.

### 10. SOMOS EJEMPLO, ¡CUIDA TU AUTOESTIMA!