

CLAVES PRÁCTICAS PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA EN NUESTROS HIJOS E HIJAS

- **ALABANZA DESCRIPTIVA.**
 - **DESCRIBE LO QUE VES:** “Veo un suelo limpio, una cama bien hecha y unos libros bien ordenados en la estantería”.
 - **DESCRIBE LO QUE SIENTES:** “¡Es un placer entrar en esta habitación!”. Me siento contenta con lo que has hecho.
- **RESUME EN UNA PALABRA LA CONDUCTA DIGNA DE ALABANZA:** “Veo que ordenaste en grupos tus lápices, tus pinturas y tus lápices y los guardaste cada grupo en su sitio. ¡A eso lo llamo yo *organización!*”.
- **ESTIMULA E INTENSIFICA LOS SENTIDOS DE TU HIJO/A.**

Aquí tienes algunos ejemplos:

 - **Vista:** Observar cosas a través de diferentes materiales como agua, celofán, vidrio, lupas.
 - **Oído:** Pintar escuchando música, imitar sonidos.
 - **Gusto:** Dar a probar distintas cosas y comparar sabores y texturas.
 - **Tacto:** Poner objetos en una bolsa y adivinar qué es.
 - **Olfato:** Conversar sobre olores preferidos y no preferidos.
- **EXPERIMENTAR CON ACTIVIDADES DONDE USÉIS EL CUERPO, LA RESPIRACIÓN Y LA VOZ.**

Se trata de tomar conciencia de todo lo que el cuerpo puede hacer, también la respiración y la voz.

 - **Cuerpo:** Hacer mímica de juegos y deportes.
 - **La respiración:** Hacer carreras con motas de algodón sobre la mesa.
 - **La voz:** Imitar personajes.
- **BRÍNDALE EXPERIENCIAS DE DOMINIO Y MAESTRÍA.**
 - Es importante permitirles conseguir logros por sí mismos, sin intervenir. Únicamente lo haremos cuando veamos que la experiencia de frustración impide a nuestro hijo/hija lograrlo. En este caso ofreceremos el apoyo necesario.
- **DALE LA OPORTUNIDAD DE ELEGIR**
 - Siempre que sea apropiado y factible ofrécele cosas concretas para elegir: “camiseta roja o verde”, “cartulina amarilla o azul”.

- **EXPERIENCIAS DE PODER Y CONTROL**
 - A través del juego, en el que hay normas y límites los niños pueden experimentar poder y control. Que decidan a qué quieren jugar y cómo.

- **USO DE FRONTERAS Y LÍMITES**
 - Sin fronteras ni límites claros el niño se angustiará y es probable que presente conductas para descubrirlos.

- **REALIZAR AFIRMACIONES SOBRE SÍ MISMO. DEFINIR LA INDIVIDUALIDAD.**
 - Para un desarrollo sano, fuerte y maduro los niños necesitan definirse. Esto les proporciona apoyo para relacionarse. Por ejemplo, hacer listas de lo que le gusta y lo que le disgusta.

- **CONTACTAR CON LA ENERGÍA AGRESIVA DE UNO MISMO**
 - Energía agresiva entendida como la fuerza interna que me impulsa a hacer cosas, a pasar a la acción, a decir “No” cuando me hacen daño. Siempre la actividad tiene que tener un espíritu de juego y diversión y bajo unas normas para no dañarnos. Probar con lucha de almohadas, golpear arcilla, hacer carreras.