



# 10 Ways To Build Your Child's Self-Esteem

1. Hug, kiss, and say, "I love you" to your child every day.
2. Give your child specific praise often. For example, instead of "good job" or "you're great," say, "I love it when you pick up toys without me asking."
3. Try to turn around negative thoughts your child has about him/herself. Teach positive self-talk, such as "I like who I am" and "I can do it!"
4. Talk with your child every day, and really listen. Show respect for his/her ideas and opinions.
5. Avoid put-downs, even as jokes. Kids take them seriously.
6. Assign your child chores and let him/her help you with tasks. Acknowledge your child's hard work.
7. Encourage independence and problem solving. Allow your child to make choices, find solutions, and learn to accept consequences.
8. Teach your child to set goals. Pick a specific goal that's realistic but will take effort. Then track and celebrate progress!
9. Don't compare your children. "Your older brother was able to do this faster," only discourages a child and causes resentment.
10. Encourage success, but assure your child that you love him/her unconditionally.



# 10 Formas de desarrollar la autoestima de su hijo

1. Abraze y elogie a su hijo, y dígame "Te quiero", todos los días.
2. Anime a su hijo frecuentemente con elogios específicos. Por ejemplo, en vez de "buen trabajo" o "eres muy bueno", diga "Me encanta cuando recoges tus juguetes sin que yo te lo pida".
3. Trate de revertir los pensamientos negativos que su hijo tenga acerca de sí mismo. Enséñele la autoafirmación positiva, como "Me gusta quién soy" y "¡Yo puedo hacerlo!"
4. Hable con su hijo todos los días, y escuche de verdad. Muestre respeto por sus ideas y opiniones.
5. Evite el menosprecio, aunque sea en broma. Los niños lo toman en serio.
6. Asigne quehaceres a su hijo y permita que le ayude con las faenas.
7. Estimule la independencia y la resolución de problemas. Permita que su hijo tome decisiones, encuentre soluciones y aprenda a aceptar las consecuencias.
8. Enseñe a su hijo a establecer metas. Elijan una meta específica que sea realista pero requiera esfuerzo. ¡Luego den seguimiento y celebren los avances!
9. No haga comparaciones entre sus hijos. "Tu hermano hizo esto mismo con mayor rapidez", solamente desanima al niño y causa resentimiento.
10. Anime el éxito, pero asegure a su hijo que usted lo quiere y lo acepta sin condiciones.



**AtlantiCare**