

## CONSEJOS PARA CRIAR HIJOS FELICES

A+

Y SANOS

A+

### Consejo No. 25: Aumento de la autoconfianza (no autoestima).

Los niños que atribuyen sus calificaciones a sus propios esfuerzos y fortalezas tienen más éxito que los niños que piensan que no tienen control sobre sus resultados académicos. La autoconfianza real es un resultado de tener éxito, enfrentarse a los obstáculos, crear soluciones y a recuperarse por sí solos. Arreglar los problemas de sus hijos o hacer sus tareas solo los hace pensar: "Creo que yo no puedo hacerlo".



## CONSEJOS PARA CRIAR HIJOS FELICES Y SANOS

### Consejo No. 26: Desarrolle empatía.

Observe a los demás: señale las caras de las personas y su lenguaje corporal en la biblioteca o en el parque: "¿cómo crees que se siente ese hombre?" "¿alguna vez te has sentido así?"



## CONSEJOS PARA CRIAR HIJOS FELICES Y SANOS

### Consejo No. 27: Desarrolle autocontrol

Una técnica es usar pausas de estrés. Hacer las cosas más pausadamente da tiempo a los niños de pensar. Enseñe una "señal de pausa" que su hijo pueda usar para recordar detenerse y pensar antes de actuar: "Si estás enojado, cuenta hasta diez antes de responder". "Cuando tengas dudas detente, piensa y tranquilízate".



## CONSEJOS PARA CRIAR HIJOS FELICES Y SANOS

### Consejo No. 28: Halague comportamientos éticos.

Es bueno reconocer y halagar comportamientos éticos cuando su hijo los demuestre de manera que pueda reconocer que usted los valora. Mencione la integridad, luego describa la acción para que su hijo sepa qué hizo para merecer el reconocimiento. El uso de la palabra "porque" hace que el halago sea más específico: "Eso demostró integridad porque te negaste a pasar ese chisme".

