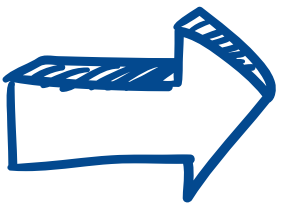


¿Fomentas la Autoestima de tus hij@s con tu forma de hablarles?



Descubre si la manera de comunicarte con tus hijos influye positiva o negativamente en su autoestima

**TEST**





Señala en cada caso la expresión que elegirías para decírsela a tu hij@

1 Gracias por tu ayuda.  
Sí la fomenta  
NO la fomenta

2 ¡Te mereces un premio!  
Sí la fomenta  
NO la fomenta

3 Lo resolviste por ti mismo.  
Sí la fomenta  
NO la fomenta

4 Eres un niño tan bueno...  
Sí la fomenta  
NO la fomenta

5 Debes de estar muy orgulloso.  
Sí la fomenta  
NO la fomenta

6 Puedes decidir qué será  
mejor para ti.  
Sí la fomenta  
NO la fomenta

7 Me siento muy orgulloso  
de ti.  
Sí la fomenta  
NO la fomenta

8 Te quiero sin condiciones.  
Sí la fomenta  
NO la fomenta

9 Lo hiciste justo como te dije.  
Sí la fomenta  
NO la fomenta

10 ¡Trabajaste duro!  
¡felicidades!  
Sí la fomenta  
NO la fomenta

11 Tú sabes bien lo que me  
hace feliz.  
Sí la fomenta  
NO la fomenta

12 Perfecto, justo lo que  
esperaba.  
Sí la fomenta  
NO la fomenta

## RESPUESTAS:

|      |       |
|------|-------|
| 1-Sí | 7-No  |
| 2-No | 8-Sí  |
| 3-Sí | 9-No  |
| 4-No | 10-Sí |
| 5-Sí | 11-No |
| 6-Sí | 12-No |

### ¿Te han sorprendido algunas respuestas?

No te preocupes, lo primero es la toma de conciencia. Todos seguimos utilizando la forma de comunicar con la que nos han criado a nosotros. Todos tiramos de patrones a la hora de hablar, educar...

Lo que queremos compartir contigo es que hay "formas" de expresión que tenemos normalizadas que perjudican la autoestima.

**La diferencia sutil entre decir algo que favorece la autoestima y algo que no, está en que la expresión que utilicemos debe favorecer la percepción de "capacidad personal" y de "logro por sí mismo".**

La **autoestima** es la forma en que nos valoramos a nosotros mismos. Una autoestima sana implica una valoración objetiva y realista de nosotros. Para un buen desarrollo de la autoestima en los niños:

- El niño debe sentirse miembro importante dentro de su familia, por la forma en que se le escucha, se le consulta, se le responsabiliza, se valoran sus opiniones y aportaciones.
- El niño debe percibir una comunicación fluida y profunda con sus padres.
- El menor debe sentirse seguro para poder desarrollar una sana autoestima.