

# AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES



## Consejos para padres

Un joven con buena autoestima estará motivado por aprender, tenderá a ser más respetable y a establecer relaciones constructivas con las personas que lo rodean.

USAER 7

**Reconoce sus logros** de manera verbal, con elogios creíbles.

Guíalo para **identificar sus cualidades** y no solo sus defectos.

**Motívalo** a descubrir todo lo que es capaz de hacer y acompáñalo en el proceso. Cree en sus sueños.

**Escúchalo** atentamente cuando hable, demuéstrale que te importa lo que está platicando.

**Toma en cuenta su opinión.** Por ejemplo, cuando estén decidiendo qué comer.

Demuéstrale siempre tu **afecto y cariño.** Abrázalo y exprésale lo mucho que se le quiere. Olvida la perfección y quíerele tal y como es.

Guíalo para que encuentre sus **propias soluciones**, en lugar de darle todas las respuestas.

Enséñale a **reconocer sus errores y aprender de ellos.**

Bríndale **espacios para platicar sobre sus sentimientos y pensamientos.** Durante esta cuarentena reflexionen sobre las cosas buenas que tiene este tiempo y que pronto terminará.

Pasa tiempo con ellos en actividades recreativas, conoce lo **qué piensan** de algún tema o descubre qué harían en diferentes situaciones.

- **ACEPTAR**
- **AMAR**
- **RESPETAR**
- **TOLERAR**
- **COMPRENDER** [mejoratuescuola.org](http://mejoratuescuola.org)

