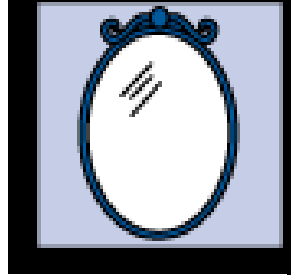


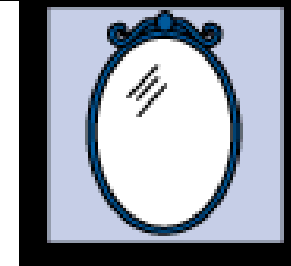
## Building Self-Esteem in Your Children



- Be a good role model. Let your children know that you feel good about yourself. Show that you are human—that you make mistakes and learn from them.
- Clearly define and enforce rules and limits. Show respect for individual action on the part of your children within these given limits.
- Accept children as they are—don't expect them to fit into your mold for them. Have reasonable expectations for them. Concentrate on improvement, not perfection.
- Be available. Give support on a task when they ask. Help them set short-term, challenging goals they are capable of achieving.
- Let them know that you value and care about them. Show them that what they do is important to you. Talk about their activities with them. Go to parents' day at school, drama presentations, their games, or award ceremonies.
- Tell your children they're terrific and that you love them.

**National PTA's Building A Healthy Child Parent Tips**

## Desarrollando la auto-estima en sus niños



- Sea un buen ejemplo. Haga saber a sus niños que usted se siente bien consigo mismo. Muéstreles que es un ser humano —que usted también se equivoca y que aprende de sus errores.
- Defina claramente reglas y límites y hágalos cumplir. Demuestre respeto por las acciones individuales de sus niños realizadas dentro de esos límites.
- Acepte a los niños como son —no espere que encajen en el molde que usted querría para ellos. Tenga expectativas razonables con respecto a ellos. Concéntrese en que ellos mejoren, no en que sean perfectos.
- Sea accesible. Déles apoyo en una tarea cuando ellos lo soliciten. Ayúdelos a fijar metas no demasiado fáciles, a corto plazo, que puedan llegar a alcanzar.
- Hágales saber que usted los valora y los quiere. Muéstreles que lo que ellos hacen es importante para usted. Hable con ellos sobre las actividades que desarrollan. Vaya a la escuela el día de los padres, a representaciones dramáticas, a sus competencias deportivas, o a las ceremonias de premiación en las que sus hijos participen.
- Dígalos a sus niños que son maravillosos y que usted los quiere mucho.

**Ideas para padres de “Formando niños sanos” de la PTA Nacional**