

## 8.2.- DECÁLOGO PARA LAS FAMILIAS SOBRE CONDUCTAS SALUDABLES



**1. Muestra buenos modelos de actuación.** Lo que haces tiene gran trascendencia.



**2. Utiliza límites y refuerzos.** Evita colmar sus deseos aprenderá así a tolerar la frustración y refuérzale adecuadamente.



**3. Fomenta su autoestima.** Estimula su aprendizaje valorando sus logros y esfuerzos.



**4. Potencia la comunicación.** Dialoga con él/ella, fortalece sus valores y permítele que exprese sus emociones tanto positivas como negativas.



**5. Empatía.** Ayúdale a ser consciente de las emociones de los demás y haz que sea una persona implicada y comprometida.



**6. Potencia su autonomía.** Le ayudará a enfrentarse a los desafíos de la vida.



**7. Ayúdale a afrontar sus miedos.** Buscando juntos estrategias, desarrollando la creatividad, enseñándole a valorar las experiencias buenas que tiene cada día.



**8. Asertividad.** Ayúdale a resolver conflictos con el diálogo y con acuerdos y a defender sus derechos sin dañar los de los demás.



**9. Conoce y respeta sus derechos.** Enséñale a decir lo que piensa, a expresar lo que siente y a pedir lo que quiere.



**10. Felicidad.** Exprésale todos los días tu amor con palabras y caricias.