

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.