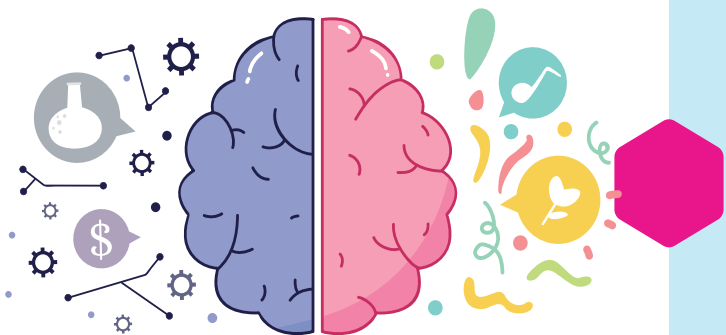


## 6. Ayude a su hijo a desarrollar habilidades

Los padres deberán orientar a su hijo, estimulándolo a participar lo mejor que pueda en el medio en que se desenvuelve, reforzándole los verdaderos valores de la vida como la verdad, integridad, honestidad y otros.



## 7. Evite caer en la sobreprotección

La madre o el padre demasiado protector hace que el niño se detenga en su desarrollo. Cada vez el niño (a) deberá ser capaz de tomar por sí mismo (a) más y más decisiones.



## CONTÁCTENOS



LLANOS DE CURUNDÚ  
EDIFICIO ALBROOK  
CANAL PLAZA  
LOCAL N.100



(507) 524-2912  
(507) 524-2911



@PGN\_PANAMA



COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL ESTUDIO Y LA PREVENCIÓN DE LOS  
DELITOS RELACIONADOS CON DROGAS

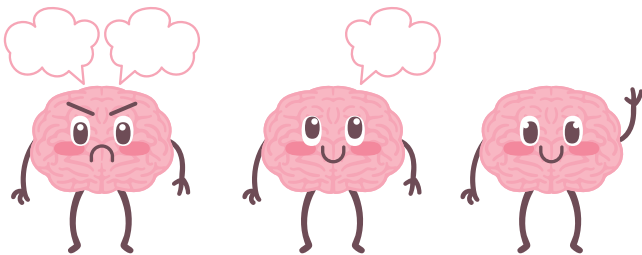


# ¿Qué es la Autoestima ?

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.



Hay diferentes estrategias por medio de las cuales se puede lograr sembrar y cultivar en el niño y la niña una alta autoestima. La confianza en sí mismo y el valor personal que le ayude a desarrollarse plenamente.



**Si usted tiene o planea tener hijos, los siguientes consejos le pueden ayudar a fortalecer en ellos su autoestima.**

## 1. Trátelos con Amor

La tarea más importante del padre y la madre es amar a sus hijos. Si el niño está convencido que sus padres lo quieren y respetan podrán reconocer que vale mucho como persona.



## 2. Sea un buen modelo

Recuerde que para el niño lo que dice y hace el padre y la madre, dicen y hacen es muy importante. Los niños aprenden más de lo que ven que de lo que escuchan.



## 3. Enséñele a sus hijos a no sentirse menos

Los padres deberán enseñar a los hijos a resaltar sus cualidades y a no sentirse menos. El autocriticarse a cada momento puede llevarles a una actitud de **"YO NO PUEDO"**.

## 4. Dedique tiempo a sus hijos

Juegue y comparta actividades con ellos, hábleles y enséñales a desarrollar un espíritu familiar. Es importante crear en el niño un sentido de pertenencia.



## 5. Mantenga una disciplina constructiva

Establezca normas y límites apropiados. Los niños y niñas necesitan recibir indicaciones claras. Elija dar indicaciones en positivo: "Si ordenas tu cuarto, puedes salir a jugar" en lugar de "No sales, si no ordenas tu cuarto".

