

DIEZ PASOS PARA MOTIVAR A NUESTROS HIJOS

- 1.-Plantear expectativas adecuadas
- 2.-Clarificar la diferencia entre necesitar y desear
- 3.-Ayudar a fijar metas y objetivos realistas
- 4.-Usar un lenguaje positivo
- 5.-Realizar actividades variadas y divertidas
- 6.-Fomentar y premiar el esfuerzo
- 7.-Si usamos premios, ajustarlos al esfuerzo y eliminarlos poco a poco
- 8.-Reforzar los puntos fuertes
- 9.-Fomentar la curiosidad
- 10.-Preguntarle qué necesita

TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

- Forma parte de la vida
- Los niños deben ir aprendiendo desde muy pequeños que **NO TODOS LOS DESEOS PUEDEN HACER REALIDAD**
- Si llaman la atención intentar sabe el por qué
- Los padres y tutores deben estar de acuerdo en los noes y los síes.



ESTABLECER LÍMITES A LOS NIÑOS

- Poner límites a las conductas, no a los sentimientos.
- Pactados entre los padres y conocidos por los niños.
- Disciplina es combinara el cariño y el control
- Serán proporcionados e inmediatos.
- No hay que competir con el niño.
- Ser firmes, los niños nos pondrán a prueba hasta dónde está nuestro límite.
- No se puede evitar las malas experiencias, pero debemos usarlas como medios de aprendizaje y prepararnos poder afrontarlas.



Tolerancia a la frustración

