



RETOS

para

POTENCIAR

SU

AUTOESTIMA

@psico_mporienta

RECONDUCES

STOP ORDENES

OFRECE ALTERNATIVAS

Fortalecemos
la toma de decisiones

AUTONOMÍA

Ejemplo: "Prefieres hacer los deberes antes o después del baño"

Ejemplo: "Prefieres sacar al perro antes o después de la merienda"

ATIENDES

STOP IGNORANCIA

MERECE
TU
ADMIRACIÓN


MIRAMOS A SUS OJOS

Reforzamos
el interés por sus
inquietudes

CONFIANZA

Ejemplo: "Tengo toda la tarde
para hacer actividades contigo"

Ejemplo: "Es muy interesante todo
lo que me cuentas, me encanta
escucharte"



RETROALIMENTAS

STOP CORRECCIÓN

RESILIENTE

Reforzamos sus **ACIERTOS**

Potencias la capacidad
del **ESFUERZO** y la
CONSTANCIA

SEGURIDAD

Ejemplo: "Te aconsejo que
revises por si localizas otra
forma de realizarlo"

Ejemplo: "Este pequeño resbalón te
ayuda a recordar para la próxima vez"

ALIENTAS

STOP CRÍTICAS

OPORTUNIDAD de CRECER
Potencias la capacidad
de ser RESPONSABLE de
sus actos

VALENTÍA

Ejemplo: "Eres muy trabajador,
confío en ti mucho, la próxima
vez saldrá bien"

Ejemplo: "Todos podemos cometer
ERRORES, te ayudo a buscar
soluciones"

EQUILIBRAS

STOP LÍMITES
RIGIDOS

OPORTUNIDAD de REGULARSE
Potencias su capacidad
para CONTROLAR sus
impulsos

AUTOCONTROL

Ejemplo: "Hemos acordado que a las seis no se pone el televisor, pero podemos hablarlo"

Ejemplo: "Sé que deseas pasar más tiempo jugando, pero acordamos un corto tiempo entre semana, eres responsable y te has comprometido"

RAZONAS

STOP
RAZONAMIENTO
SUMISO

POTENCIA su desarrollo psicótico

Asignar **RESPONSABILIDADES**

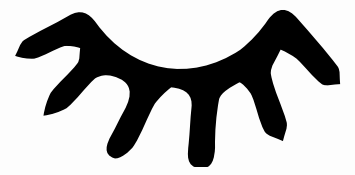
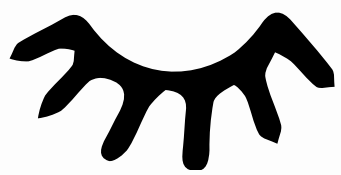
PENSÁIS, NEGOCIÁIS y

RESPECTÁIS las NORMAS

RESPONSABILIDAD

Ejemplo: "Cómo reaccionarías tú
en esta situación..."

Ejemplo: "Imaginate que llevas
días sin ordenar tu habitación, qué
alternativas debes buscar"



V A L O R A S

STOP CHANTAJES

POTENCIA un diálogo POSITIVO

Intenta evitar
reprimendas y No
focalizar lo negativo

ESTIMA

Ejemplo: "Veo que te has
esforzado mucho y eso es lo
importante"

Ejemplo: "Tranquilo tu sacrificio
tendrá recompensa"

PREMIAS

STOP VICTIMIZAR

REFUERZA sus avances

Cada pequeño logro es digno de VALORAR

PACIENCIA

Ejemplo: "Sabes que no todo lo que deseas se puede cumplir ni es inmediato"

Ejemplo: "Admiro mucho como has gestionado este fracaso"

RECUERDA

EMPATIZAR

PÍDELE posibles
soluciones a sus
problemas

ESCUCHA y
COMPRENDE su punto
de vista

NEGOCIA
soluciones
razonables