

# Prevenir la ansiedad en los niños

CUATRO TIPS PARA PADRES



Muéstrate tolerante ante sus errores y felicita su esfuerzo. Evita exigir perfección y enséñale a aprender de cada experiencia.



A  
C  
U  
A  
R  
E  
L  
A

Permítele experimentar y expresar emociones desagradables. Recuerda que solo así aprenderá a manejarlas de manera saludable



Evita los castigos que impliquen ignorarlo o dejarlo solo. Y recuerda que todo maltrato físico y verbal dejará secuelas emocionales difíciles de manejar.



Ayúdale a construir un autoconcepto real, que no sólo se base en sus fortalezas y habilidades, sino también en la aceptación de los aspectos que tiene por mejorar.



A  
C  
U  
A  
R  
E  
L  
A