



How to Raise Confident Kids, by Dr. Brad Schwall

The Goals of Confidence

Confidence helps children:

- Recognize their strengths and growth areas
- Replace negative thoughts with positive thoughts
- Resist peer pressure
- Recover from disappointments and upsetting situations

How to Build Confidence

Attention Shows Children they Are Important

- Listen
- Be involved
- Respond to their questions and observations
- Empathize with disappointments
- Encourage them to do their best
- Guide them to understand that everyone has different skills, abilities, and personalities

Affirmation Helps Children Recognize their Strengths

- Make affirmations specific
- Affirm their inner qualities as well as skills or abilities
- Affirm behaviors you want to encourage
- Affirm effort and improvement



Como Ayudar a Sus Hijos a tener Confianza en si Mismos, por el Dr. Brad Schwall

Nuestra meta es en ayudar a los niños a desarrollar:

- Pensamientos positivos que contrarrestan pensamientos negativos
- La aceptación de sus fortalezas y debilidades
- La resistencia a la presión de sus amistades; cuando los niños tienen confianza en si mismos no es tan probable que sientan la necesidad de comportarse en tal manera para ser aceptado
- La resiliencia que les ayuda a superar situaciones que los lastiman

Como Aumentar la Confidencia

- Dar mucha atención desde una corta edad para ayudar a los niños saber que son apreciados y importantes
- Afirma a los niños para ayudarles a descubrir y desarrollar sus habilidades

Como Afirmar

- Diles elogios específicos
- Afirma las cualidades interiores de los niños en vez de solo elogiar sus habilidades o talentos

Como Ayudar a los Niños a Manejar las Desilusiones

- Anima a los niños a aceptar sus errores pero a la vez seguir intentando
- Guía a los niños a reemplazar los pensamientos negativos con pensamientos positivos
- Ayúdales a sentirse orgullosos de su esfuerzo y mejoramiento