

### **PAUTAS PARA FOMENTAR AUTOESTIMA**

- Realizar actividades estén adaptadas a sus necesidades.
  
- Evitar tareas muy complejas, es decir, es mejor ir paso a paso, que intentar realizar una actividad completa en un día. Ejemplo del video, de atarse las zapatillas.
  
- Cuando veamos que la persona está frustrada o cansada podemos proponerle hacer alguna actividad en la que sabemos que tendrá un éxito asegurado, con esto le ayudaremos a aumentar su autoestima, ya que verá que es muy capaz de hacer lo que se proponga.
  
- Cuando queramos que realice alguna actividad o tarea, sobre todo si queremos que lo hagan solos, podemos poner una secuencia temporal visual para ayudarle a seguir los pasos. No debemos olvidarnos que, aunque sepan realizar las actividades o tareas, a veces pueden olvidarse de algún paso, esto les puede frustrar, por ello podemos darle esa ayuda visual, para fomentar su autonomía y con ello su autoestima al verse capaz de hacerlo solo.
  
- Dar los apoyos necesarios según sus capacidades, para que puedan realizar las actividades o tareas de forma autónoma, el ¡tú puedes solo! Debe ser nuestra máxima.
  
- ¡¡OJO!! Hay que valorar en según qué actividades o tareas necesitan un trabajo previo de otra índole, por ejemplo: atarse las zapatillas, primero hay que trabajar motricidad fina; para montar en bici, a lo mejor hay que trabajar integración sensorial porque tiene alguna dificultad vestibular o propioceptiva.