

Ayude a las niñas a mejorar su auto-estima

Desarrollar una auto-estima saludable es importante para las niñas, especialmente cuando ellas llegan a la adolescencia. Las niñas necesitan la libertad de explorar todos los aspectos de sus habilidades y no sentirse presionadas por nociones preconcebidas de lo que es ser femenina. Estas son unas formas en las cuales ud. puede ayudar a su hija:

- Anime a su hija a que piense independientemente y que considere sus necesidades tanto como las de los demás.
- Déle a su hija la libertad de trabajar en sus metas que ella se pone para si misma.
- Reconozca los logros de su hija, especialmente cuando ella llega a sus metas.
- Anime a su hija a expresarse sin ser juzgada por sus opiniones.
- Hable acerca del estereotipo de género en nuestra sociedad – en televisión, en música popular, anuncios, revistas – y anime a su hija a pensar sobre como las niñas y mujeres son vistas en nuestra sociedad.
- Aprenda sobre las contribuciones que las mujeres han hecho en nuestra sociedad en varios campos. Por ejemplo, si su hija se interesa en ciencias, averigüe más acerca de las contribuciones de las mujeres científicas del Canadá.
- Use lenguaje comprensivo – como oficial de la policía, no hombre policía.
- Hable con su hija acerca de lo que ella está pensando y sintiendo.
- Hágale saber a su hija las influencias negativas, como discriminación, acoso sexual y violencia contra la mujer.
- Anime a su hija que tome clases de defensa personal.
- Sea un buen ejemplo para su hija.
- Anime a su hija a que tenga un diverso grupo de amigo(a)s, incluyendo niños y niñas.
- Introduzca a su hija a libros escritos por mujeres y a historias que tengan personajes femeninos fuertes.