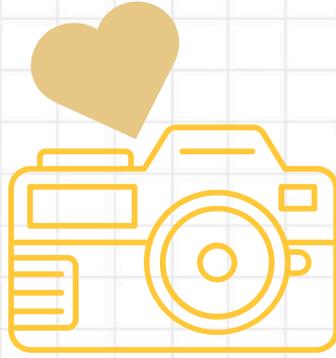


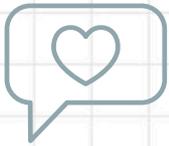
A+



AUTISMO

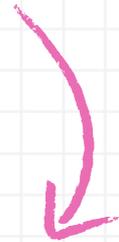
# GUÍA PARA CULTIVAR LA AUTOESTIMA DE TU HIJO

*Descubre estrategias  
que transforman*



LOS SECRETOS PARA CULTIVAR UNA  
AUTOPERCEPCIÓN POSITIVA EN TU HJO

Be Xtraordinary.



Desarrollar una Autoestima positiva es fundamental para los niños neurodivergentes 🌈 ya que influye directamente en su bienestar emocional y en su capacidad para enfrentar los desafíos que puedan encontrar.

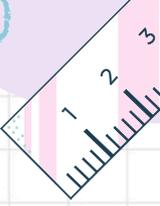
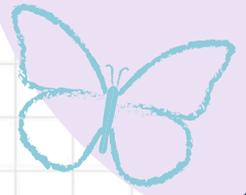
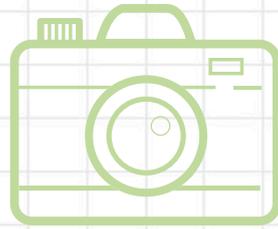
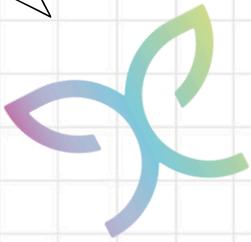
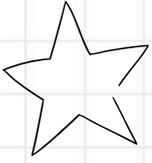
Cuando un niño neurodivergente desarrolla una imagen positiva de sí mismo, se siente más seguro de explorar, aprender y participar activamente en su entorno, lo que promueve a su desarrollo integral 🍌.

-Una autoestima sana les ayuda manejar mejor las dificultades sociales y académicas 💡 -

¡ Exploremos juntos esta guía para cultivar una autoestima sana en nuestros pequeños!

Be Xtraordinary.



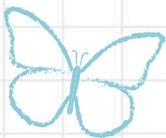


# ¡ESTAMOS EMOCIONADOS DE QUE ESTES AQUÍ!

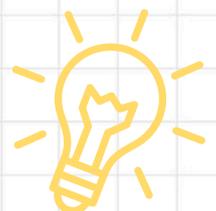


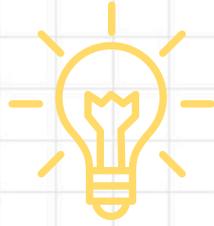
Si estas leyendo esta guía, significa que buscas información esencial y útil sobre el autismo. Prepárate para descubrir y aprender a través de una presentación **simple y rápida** que podrás aplicar inmediatamente.

*¡Felicitaciones por dar este importante paso!*



Be Xtraordinary.





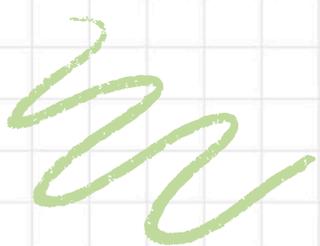
# ¡HOLA COMUNIDAD EXTRAORDINARIA!

Bienvenidos a “Guías On boarding”, una serie de guías prácticas de Be Xtraordinary, diseñadas especialmente para brindar apoyo a las familias, cuidadores y profesionales involucrados en el mundo de la neurodiversidad.

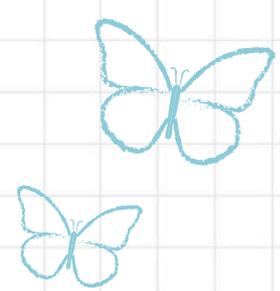


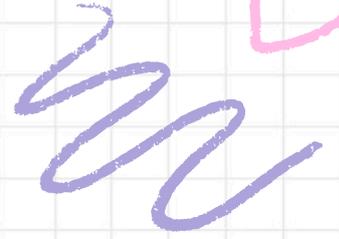
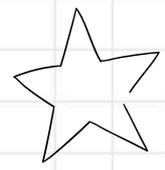
El término -On boarding- se refiere al proceso de bienvenida y acompañamiento desde el inicio de este nuevo camino.

Nuestras guías están pensadas para ser una puerta de entrada, un primer paso lleno de apoyo y orientación para las familias que comienzan su viaje en el mundo del autismo y otras condiciones neurodivergentes.



Be Xtraordinary.





## NUESTRO OBJETIVO

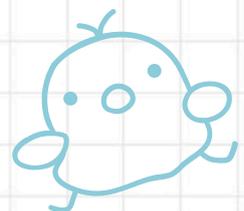
Nuestro objetivo es proporcionar **información clara y útil**, para acompañarte en la creación de un entorno que equilibre estructura y flexibilidad, permitiendo que tu hijo sea feliz y se sienta apoyado en cada paso para su desarrollo.

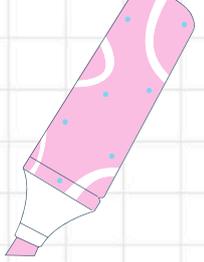
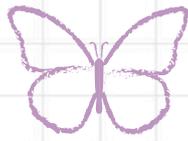


Valoramos y potenciamos los talentos y habilidades de cada uno, celebrando cada pequeño logro hacia un futuro más inclusivo, comprensivo y lleno de convivencia.

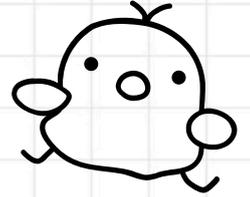
Esto no sólo beneficiará a tu ser querido, sino que también ampliará tu perspectiva  sobre lo que las personas dentro del espectro son capaces de alcanzar .

Be Xtraordinary.





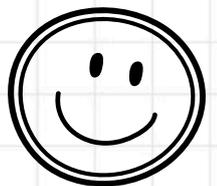
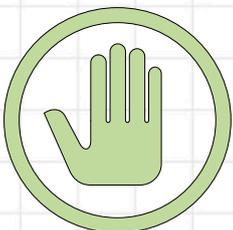
# SOBRE NOSOTROS



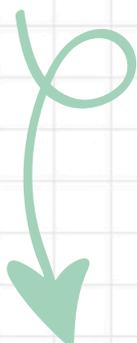
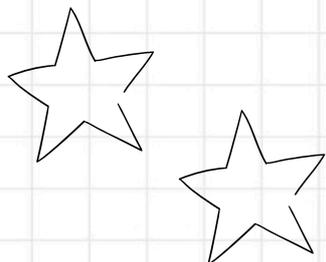
## Historia y Misión

Be Xtraordinary, nace desde la necesidad de entender y apoyar a nuestras familias, en donde Balta, el hijo de Bárbara, fue diagnosticado autista a los 4 años y ella decidió centrarse en sus habilidades y talentos, apostando a su desarrollo desde una mirada positiva . Parte de nuestro equipo esta compuesto por personas que están dentro del espectro y familiares de personas autistas, disléxicas y TDAH.

Nuestra misión es potenciar y visibilizar los talentos y habilidades de las personas neurodivergentes, cambiando la percepción  pública sobre la neurodiversidad y sus capacidades.



Be Xtraordinary.



# CONTENIDO DE LA GUÍA 3

- ★ Estrategias para fortalecer la autoestima
- ★ Actividades que promuevan una Autoimagen positiva



Be Xtraordinary.



# ESTRATEGIAS PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA

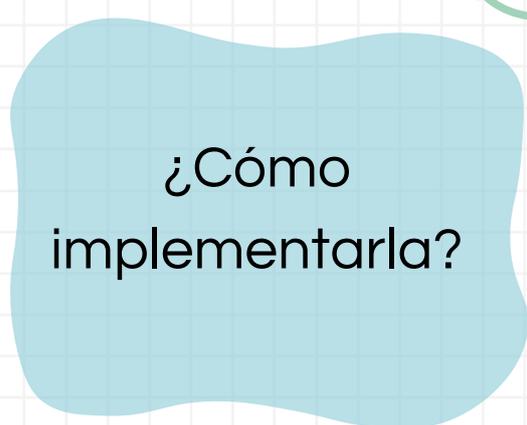


## 1 Fomentar la autonomía



### Descripción

Es normal sentir una mezcla de emociones al recibir el diagnóstico, desde miedo y tristeza, hasta confusión y ansiedad.



### ¿Cómo implementarla?

Permitir que los niños tomen decisiones y se involucren en sus propias actividades ayuda a desarrollar un sentido de control y confianza en si mismos.



Be Xtraordinary.



# ESTRATEGIAS PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA



## 2 Elogios específicos y genuinos



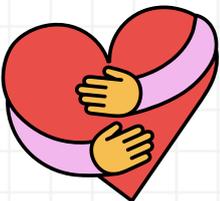
Descripción

El reconocimiento específico de sus logros y esfuerzos, refuerzan la autoestima y les muestra que sus acciones son valoradas.



¿Cómo implementarla?

En lugar de un elogio genérico como "Buen trabajo", opta por algo más concreto como "Me encanta como resolviste ese problema de matemáticas!" ¡Trabajaste con mucho esfuerzo en eso!



Be Xtraordinary.





# ESTRATEGIAS PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA

## 3 Establecer metas alcanzables

Descripción

Ayudar a los niños a establecer y alcanzar metas proporcionales proporciona un sentido de logro y competencia.

¿Cómo implementarla?

Trabaja con tu hijo para establecer pequeñas metas diarias o semanales que sean alcanzables y relevantes para ellos, como completar un rompecabezas o aprender una nueva habilidad.

Be Xtraordinary.

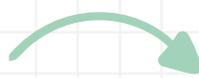


# ESTRATEGIAS PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA

## 4 Crear un ambiente positivo y seguro



### Descripción

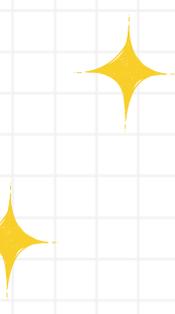


Un entorno donde el niño se sienta seguro y amado es esencial para el desarrollo de un autoestima saludable.

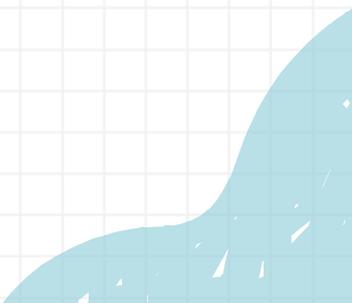


### ¿Cómo implementarla?

Asegurate de que ese hogar sea un espacio donde tu hijo se sienta aceptado incondicionalmente. Evita las criticas severas y, en su lugar, enfócate en el esfuerzo positivo y la comunicación abierta.



Be Xtraordinary.





# ESTRATEGIAS PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA

## 5 Modelar el amor propio y la autoaceptación



### Descripción

Los niños aprenden observando a los adultos de su vida. Mostrar autoaceptación y un lenguaje positivo sobre ti mismo les enseña a hacer lo mismo.



### ¿Cómo implementarla?

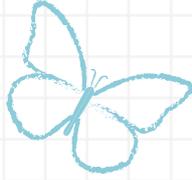
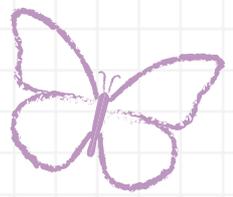
Habla abiertamente sobre tus propios logros y desafíos, y cómo te sientes orgulloso de ti mismo por tus esfuerzos. Esto les enseña que es normal tener desafíos y que cada esfuerzo cuenta.

Be Xtraordinary.

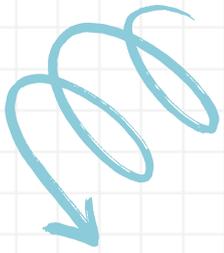




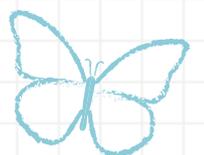
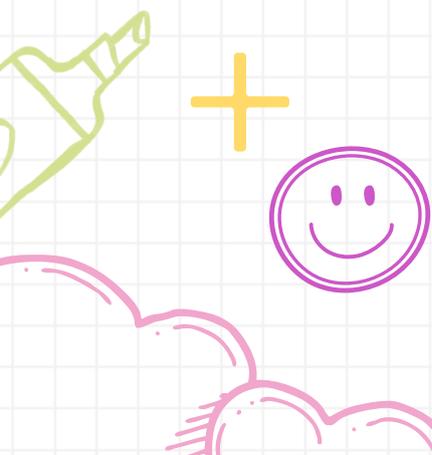
# EN RESUMEN



## Estrategias para fortalecer la Autoestima



- 1 Fomentar la autonomía
- 2 Elogios específicos y genuinos
- 3 Establecer metas alcanzables
- 4 Crear un ambiente positivo y seguro
- 5 Modelar el amor propio y la autoaceptación



Be Xtraordinary.



# ACTIVIDADES QUE PROMUEVAN UNA AUTOIMAGEN POSITIVA

## 1 El diario de los logros



Descripción

Un diario donde los niños puedan registrar sus logros y momentos de orgullo 🤍

¿Cómo implementarla?

Anima a tu hijo a escribir o dibujar algo de lo que se sienta orgulloso cada día. Revisenlo juntos regularmente para recordar todos los logros



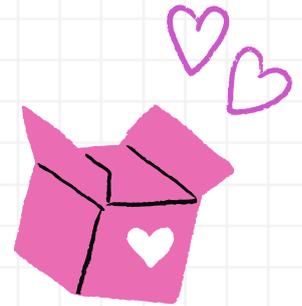
Be Xtraordinary.



# ACTIVIDADES QUE PROMUEVAN UNA AUTOIMAGEN POSITIVA



## 2 La caja de los éxitos



Descripción

Una caja en donde se guarden notas o recuerdos de logros importantes.

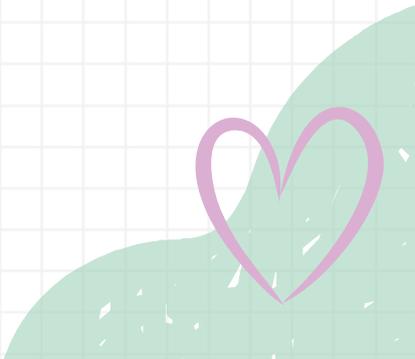


¿Cómo implementarla?

Cada vez que tu hijo logre algo, escribe una nota sobre lo que hizo bien y colocala en la caja. En momentos de duda pueden revisar la caja juntos para recordar todos los éxitos pasados.

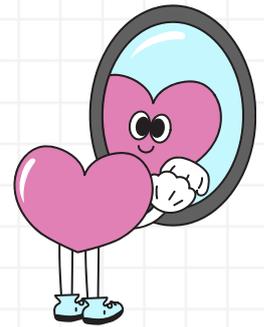


Be Xtraordinary.



# ACTIVIDADES QUE PROMUEVAN UNA AUTOIMAGEN POSITIVA

## 3 El espejo de las afirmaciones



Descripción

Un espejo en el que se colocan notas positivas que refuercen la autoestima.

¿Cómo implementarla?

Escribe afirmaciones positivas como "Soy fuerte," "Puedo hacerlo" o "Soy valioso" en notas adhesivas y colocalas en el espejo. Anima a tu hijo a repetir las todas los días.

Be Xtraordinary.



# ACTIVIDADES QUE PROMUEVAN UNA AUTOIMAGEN POSITIVA

## 4 Círculo de gratitud

### Descripción

Una actividad en la que toda la familia comparte por qué están agradecidos cada día, enfocándose en cualidades personales.

### ¿Cómo implementarla?

Durante una comida o antes de dormir, cada miembro de la familia puede compartir algo positivo sobre sí mismo o sobre los demás, fomentando un ambiente de apoyo y positividad.



# ACTIVIDADES QUE PROMUEVAN UNA AUTOIMAGEN POSITIVA

## 5 Collage de Identidad

### Descripción

Crear un collage visual que representa las cualidades, intereses y logros del niño.

### ¿Cómo implementarla?

Proporciona a tu hijo materiales como revistas, recortes de fotos, pegatinas y papel para que cree un collage que represente quién es y lo que le gusta. Este proyecto creativo refuerza su identidad positiva





# ACTIVIDADES QUE PROMUEVAN UNA AUTOIMAGEN POSITIVA



## 6 Juegos de roles positivos

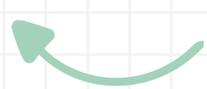


Descripción

Practicar situaciones sociales donde el niño desempeñe un papel positivo o de liderazgo.



¿Cómo implementarla?



Organiza pequeños juegos de roles donde tu hijo pueda practicar ser un líder, resolver problemas o ayudar a otros. Estas tareas refuerzan la condianza en sus habilidades.

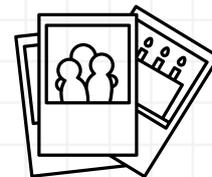


Be Xtraordinary.



# ACTIVIDADES QUE PROMUEVAN UNA AUTOIMAGEN POSITIVA

## 7 Álbum de fotos positivas



Descripción

Un álbum que documenta momentos felices y logros.



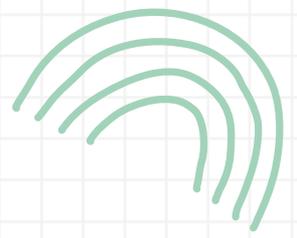
¿Cómo implementarla?

Crea un album de fotos con imágenes de tu hijo en momentos de éxito o alegría. Révisenlos juntos regularmente para recordar las experiencias positivas.



Be Xtraordinary.



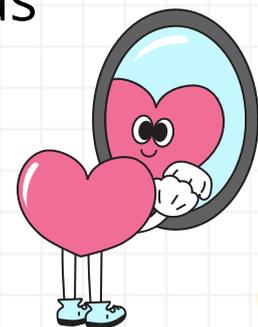
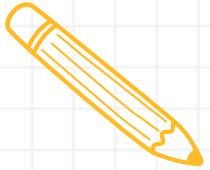


# EN RESUMEN

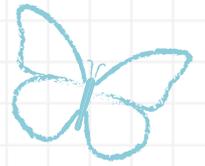
Actividades que promuevan  
una autoimagen positiva



- 1 El Diario de los logros
- 2 La Caja de los éxitos
- 3 El Espejo de las Afirmaciones
- 4 Círculo de gratitud
- 5 Collage de Identidad
- 6 Juegos de roles positivos
- 7 Albúm de fotos positivas



Be Xtraordinary.

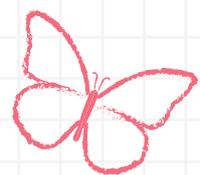
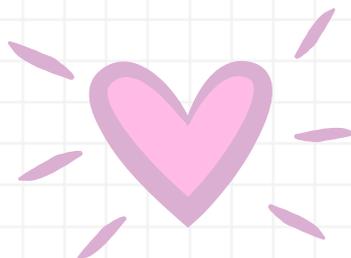


# ANTES DE IRNOS...

Fortalecer la autoestima y fomentar una autoimagen positiva en los niños autistas y neurodivergentes es esencial para su desarrollo emocional y social.

Con estas estrategias y actividades, puedes ayudar a tu hijo a **construir una base sólida de amor propio y confianza**  preparándolo para enfrentar los desafíos de la vida con un actitud positiva y resiliente.

Esperamos que estas herramientas te ayuden a empoderar a tu hijo, creando un entorno en donde se sienta valorado y capaz de ser su mejor versión.



Be Xtraordinary.



# ¡ESPERA! NO TE VAYAS

Únete a nuestra comunidad  
¡No te vayas aún!



✨ En Be Xtraordinary estamos comprometidos con la creación de una comunidad de apoyo y aprendizaje continuo para todas las familias, cuidadores y profesionales involucrados en el mundo de la neurodiversidad. Haz click y únete a nuestra comunidad para recibir accesos exclusivos a recursos adicionales, actualizaciones de nuestras guías, webinars con expertos, y la oportunidad de contactarte con otras familias que comparten tu camino 🦋

Queremos asegurarnos de que te sientas apoyado en cada paso de este viaje, brindándote las herramientas e información que necesites. Tu participación es esencial para construir un red sólida y amorosa que celebra y potencia los talentos y habilidades de cada SER.

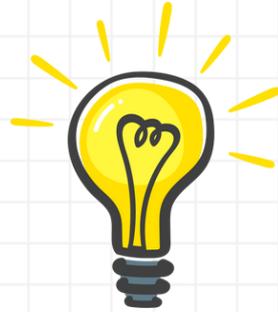
Nosotros ya estamos aquí, construyendo un futuro más inclusivo y lleno de posibilidades. ¿Tú?

✨ Únete a nosotros. Simplemente haz click abajo y sé parte de esta comunidad extraordinaria.



[BIENVENID@](#)

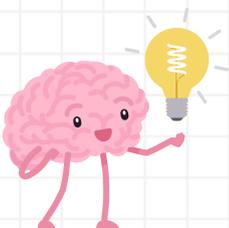
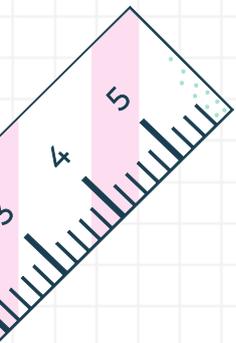




¡NOS ENCANTA QUE TE GUSTE NUESTRO CONTENIDO!

Sin embargo, es importante recordar que todo lo que creamos es propiedad exclusiva de Be Xtraordinary . No está permitido recrear o vender este documento sin permiso.

¡Gracias por respetar nuestro trabajo!



Be Xtraordinary.

