

AUTONOMÍA Y AUTOESTIMA

Regalador

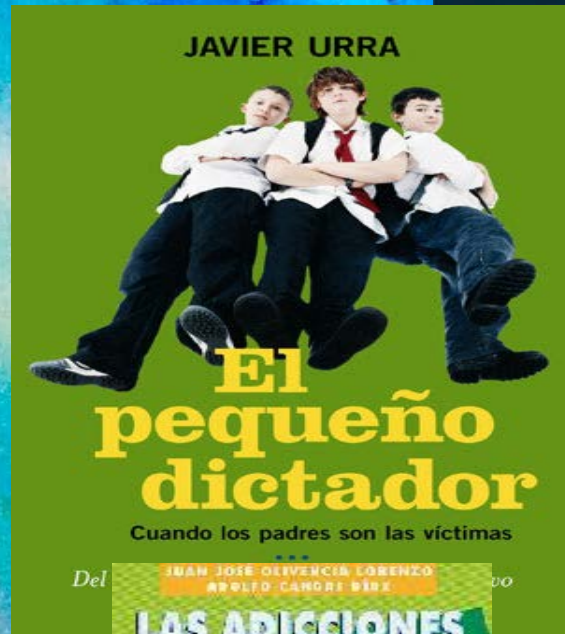
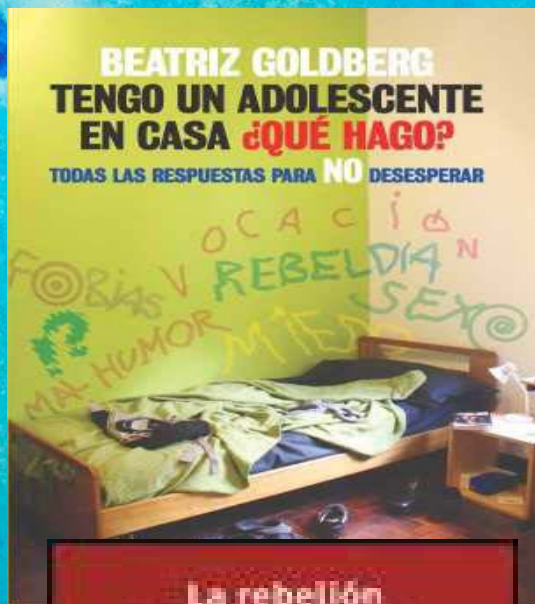
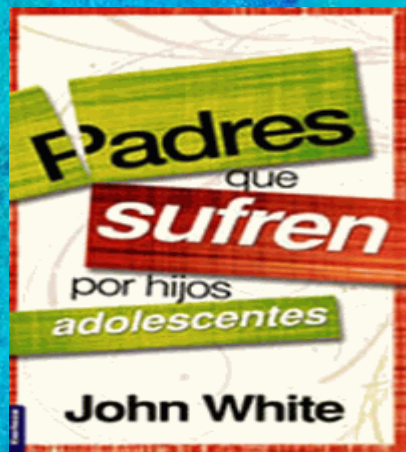
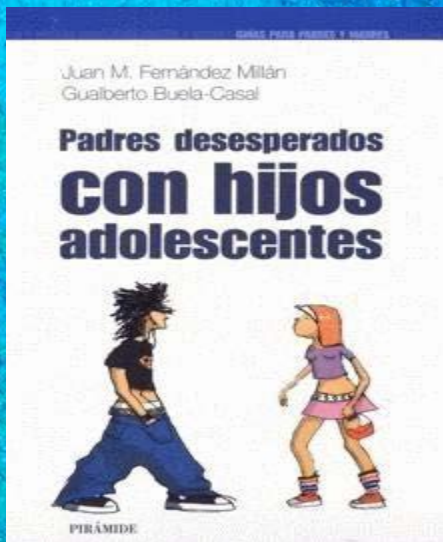
Ayuntamiento de Alcorcón

CAID de Alcorcón
Equipo de Prevención de Drogodependencias



¿CÓMO NOS PREPARAMOS PARA SER PADRES?





**¿CUÁL PUEDE
SER LA TAREA
PRINCIPAL COMO
PADRES?**

**AYUDARLES A
CAMINAR POR LA VIDA
SINTIÉNDOSE
CAPACES Y VALIOSOS**

ROL DE PADRES



+ Autonomía

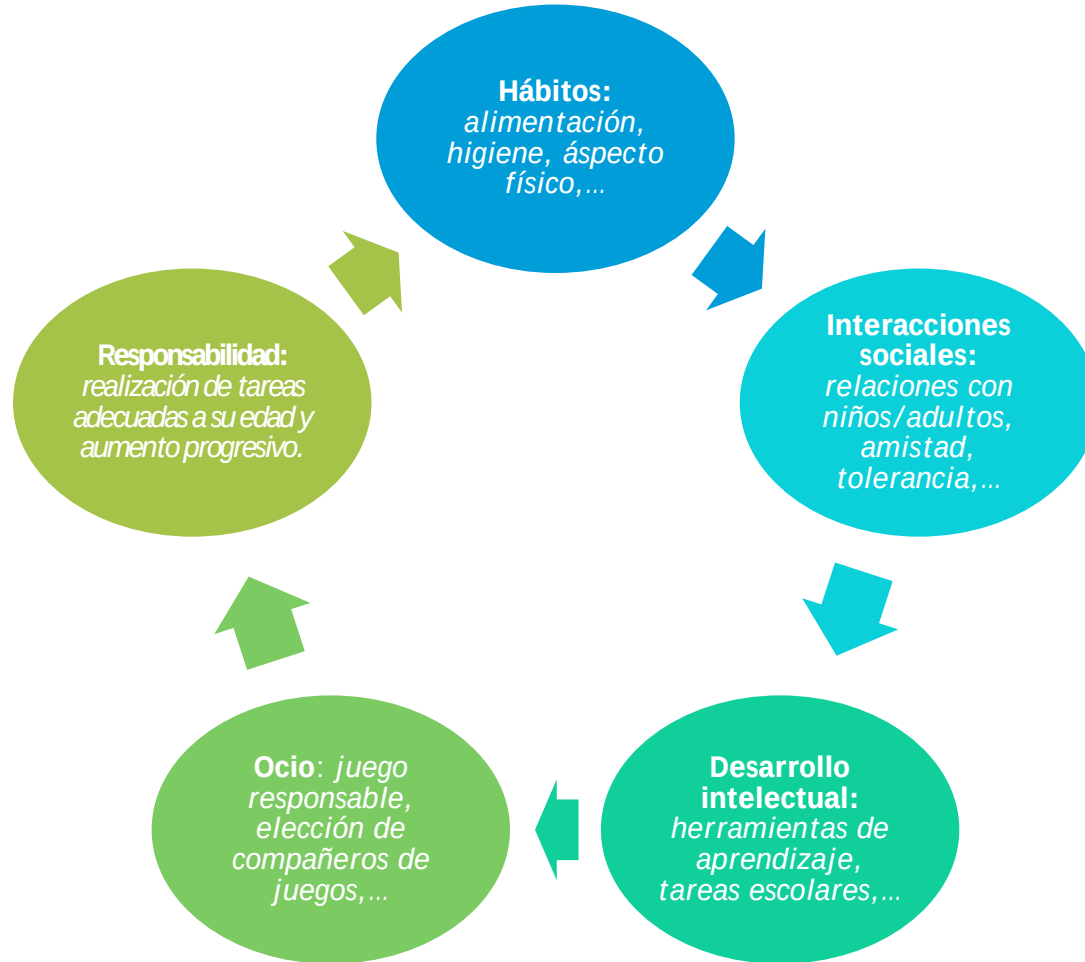
=

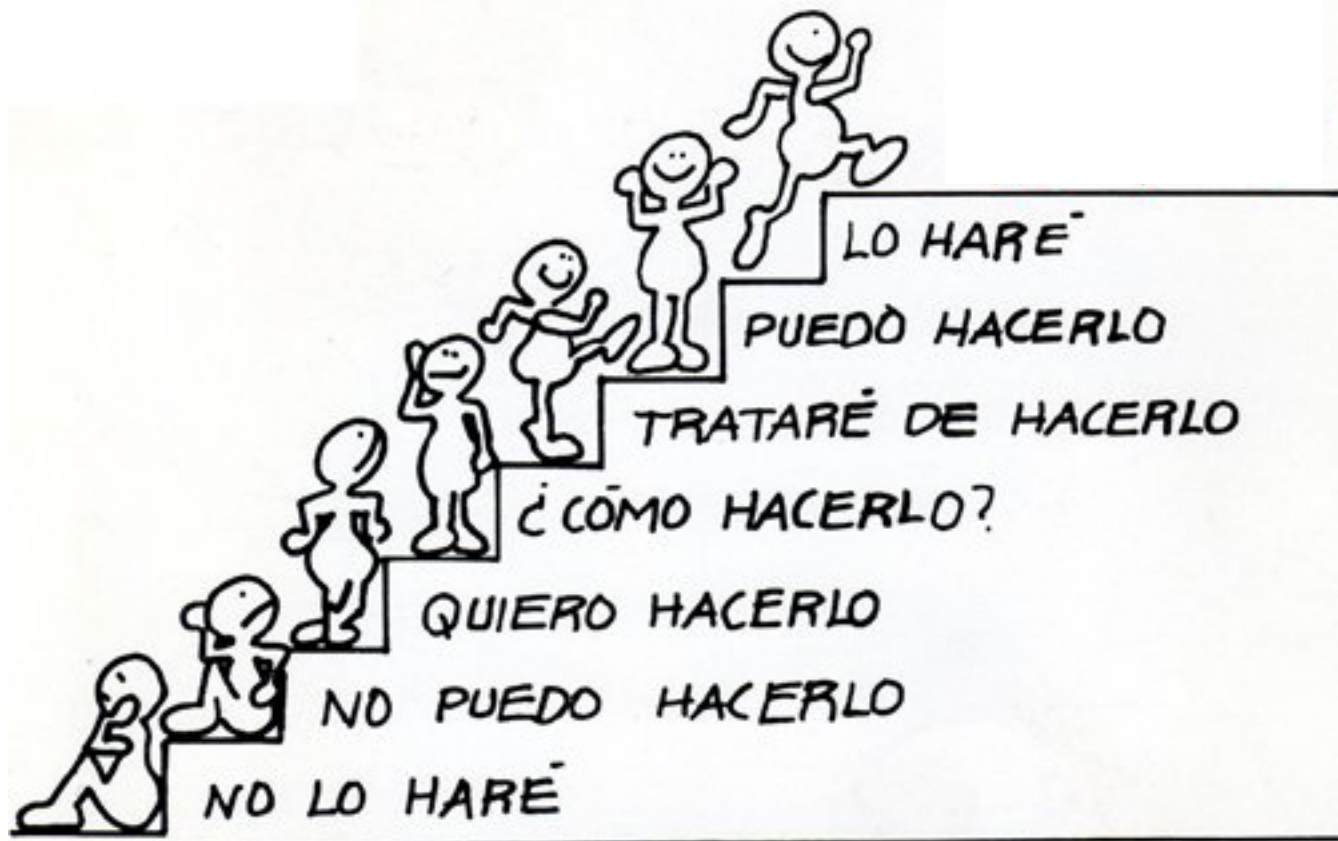
+ Autoestima

“El arte de ser padres significa dejar de ser indispensable lo antes posible”

Norma Alonso

ÁSPECTOS DONDE FOMENTAR LA AUTONOMÍA





¿CÓMO NOS SENTIMOS EN LA CIMA DE LA ESCALERA?

¿CÓMO AYUDAR A NUESTROS HIJ@S A QUE SEAN AUTÓNOM@S?

- Hay que proyectar en el niñ@ una imagen positiva, para que se valore y se respete.
- Evitar las etiquetas. Si un niñ@ escucha infinidad de veces lo que piensan de él, terminará creyéndoselo y actuará en consecuencia.
- No exigir tareas por encima de sus posibilidades, les puede llevar a frustración y desmotivación.
- Aumentar el grado de exigencia de manera gradual.
- No evitar los conflictos. Hay que dotarles de recursos para que se enfrenten a ellos.
- Cumplir los pactos que hagamos con ell@s.
- Culpabilizarles si algo les sale mal, esto no favorecerá su nivel de *tolerancia a la frustración*.
- Los niñ@s tienen que sentir que tienen todo el cariño y apoyo de sus padres. Esto les hará sentir respaldados y valorados.





○ ¿Podemos poner ejemplos de cómo desarrollamos la autonomía de nuestros hij@s?

○ ¿Esto se puede reflejar en la autoestima?

○ ¿Qué es la autoestima?



- Resultado de la opinión que una persona tiene de sí misma
- Una buena autoestima es la consecuencia del equilibrio de estos aspectos:



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA AUTOESTIMA?

- Ⓢ Aceptarse a sí mismo tal y como es.
- Ⓢ Influye en cómo nos relacionamos con los demás.
- Ⓢ Para desarrollar relaciones enriquecedoras.
- Ⓢ Controlar sus emociones.
- Ⓢ Afirmarse ante los demás.
- Ⓢ Para resistir presiones externas.
- Ⓢ Negociar con los otros.
- Ⓢ Están mejor preparados para tomar decisiones y afrontar problemas.
- Ⓢ Afrontar nuevos retos.
- Ⓢ Aceptar lo que sucede (*la realidad*).
- Ⓢ Confiar en sí mismo.



**¡ATRÉVETE A SENTIRTE
ORGULLOSO DE TI MISMO!**

¿CÓMO CONSTRUIR LA AUTOESTIMA?

- ✿ Se construye en el contacto con las personas: padres, la familia, los amigos, los profesores,...
- ✿ Todos tiene una influencia sobre la percepción que el individuo tiene de si mismo.
- ✿ En la madurez el entorno adquiere un papel importante que se suma a las influencias experimentadas durante la infancia, como los éxitos, los errores o los fracasos.

¿CÓMO PODEMOS FAVORECER LA AUTOESTIMA...?

- Ayudarles a fijarse metas realistas. Si se espera demasiado, el hecho de no lograr lo que desea puede ser un duro golpe.
- Elogiar el esfuerzo , no solo el logro: No siempre se tiene que ganar. Intentar y tratar de dar lo mejor de si mismo, es en sí un hecho notable.
- Cuando se haga correcciones critique el acto, no al niño.
- No compare a sus hijo con los demás: Siempre habrá niños mejores, peores,...
- Proporcionar responsabilidades a sus hijos: Aprenden a verse a sí mismos útiles y parte integrante de un grupo.
- Dejarles hacer lo adecuado a su edad.
- En vez de dar respuesta ...hacerles pensar.
- Ofrecerles alternativas para que elija.
- Hacerles partícipes de las decisiones de la casa.
- Evitar que dependan exclusivamente de nosotros para resolver problemas.



Lo mejor para la autoestima es el té.

quiere - te
perdóna - te
âma - te
sonríe - te
regála - te
consiente - te
edúca - te
cuída - te
supéra - te
valóra - te





FIN

Muchas gracias