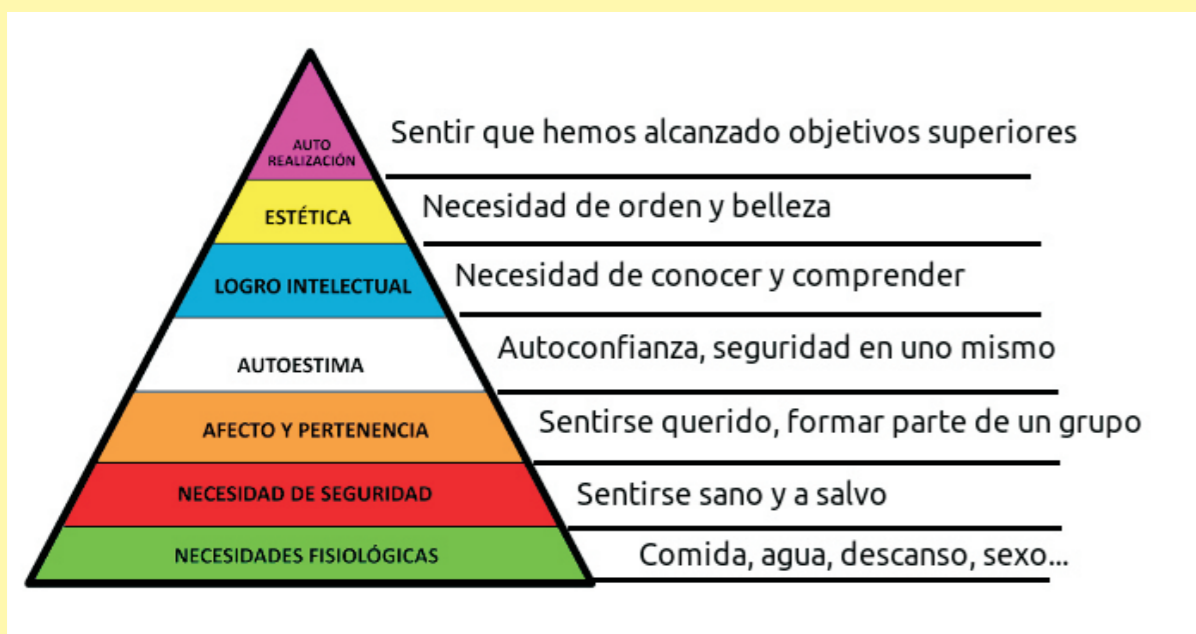


Unha autoestima sa é a armadura que protexerá ao seu fillo fronte aos desafíos da vida. Os nenos que senten ben con eles mesmos son capaces de manexar mellor os conflitos e de resistir ás presións negativas. Tenden a sorrir con maior facilidade e a gozar da vida. Estes nenos son realistas e, polo xeral, optimistas.

É importante que che asegures que o teu fillo senta orgullo e respecto en por si e polas súas raíces culturais. Asegúrate que confíe na súa capacidade de afrontar os retos da vida (para un neno pequeno isto pode significar copiar correctamente as letras maiúsculas).



PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

A prevención na casa a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte
Servizo de Prevención



A autoestima é unha serie de crenzas ou sentimentos cara a nós mesmos, as percepcións que temos de nós. A maneira como nos definimos inflúe nas nosas motivacións, actitudes e comportamentos, e inflúe na nosa resposta emocional.

Nutrir a autoestima do teu fillo pode parecer unha gran responsabilidade. Despois de todo, a autoestima xoga un papel fundamental no desenvolvemento dos nenos, xa que, entre moitas outras cousas, reforza a confianza que teñen en si mesmos.

"A autoestima provén de sentir que un é aceptado, que é capaz, e de saber que as nosas contribucións son valiosas e valen a pena", di Jane Nelsen, terapeuta familiar

"Os pais saben que a autoestima pode ser un sentimento fugaz", di Nelsen. Ás veces sentímonos ben connosco mesmos e ás veces non. O que realmente tentamos ensinar aos nosos fillos son habilidades que lles duren toda a vida, como a capacidade de adaptación.

SUXERENCIAS E COMENTARIOS: uad@concellodemonforte.com

Si queredes poñervos en contacto con nós, estamos en:
UNIDADE ASISTENCIAL DE DROGODEPENDENCIAS

SERVIZO DE PREVENCIÓN

C/Otero Pedrayo s/n
Monforte de Lemos (Lugo)

982 400 495



A continuación, brindámosche dez sinxelos consellos para que aumente a autoestima do teu fillo:

1 Dálle amor incondicional. A autoestima dun neno florece coa devoción incondicional que transmite o amor. O teu fillo sentirá mellor se o aceptas tal e como é, sen importar cales son os seus puntos fortes, as súas dificultades, o seu temperamento ou a súa destreza. Así que dálle moito amor, abrazos e bicos. E non esquezas dicirlle canto o queres. Cando teñas que disciplinalo, acláralle que é o seu comportamento e non el o que é inaceptable. Por exemplo, en lugar de dicirlle: "Es un neno malo!" ou "Por que non podes ser bo?", dille: "Non estivo nada ben que empuxases a Gabriel. Podes magoalo. Por favor, non empuxes".



2 Bríndalle atención. Aparta tempo para dedicarlle ao teu fillo a túa atención completa. Iso axudarlle a reforzar a sensación de que é valioso e importante para ti. Non ten que ser moito tempo, pero, por exemplo, se o teu neno quere falar contigo, deixa de mirar a correspondencia ou apaga o televisor para conversar con el.

Mírao aos ollos para que saiba que realmente o estás escoitando. E se un día tes pouco tempo, dillo, pero ten en conta as súas necesidades. Pódeslle dicir: "Cóntame sobre o teu debuxo e cando termines, poñereime a cociñar".



3 Establece límites. Establece algunhas regras razoables. Por exemplo, se lle dis ao teu fillo que ten que comer a súa merenda na cociña, non lle permitas que coma por toda a casa ao día seguinte. Ou se lle pides que poña a roupa sucia no cesto designado para iso, despois non lle digas que non importa se a deixa no chan.

É importante que saiba que algunhas regras non se poden cambiar. É posible que teñas que repetir moitísimas veces as regras que estableciches, antes de que as siga. É recomendable que sexas claro e





4 Fomenta riscos saudables. Anima ao teu fillo a que explore algo novo, como probar comida diferente, facer un novo amigo ou montar en bicicleta. Aínda que sempre existe a posibilidade do fracaso, sen riscos non hai oportunidades para o éxito.

Así que permite que o teu fillo experimente e trata de non intervir moito. Procura non "rescatalo" se mostra frustración ao usar un xoguete novo. Se intervés e dislle "deixa que eu o faga", podes fomentar a súa dependencia e danar a súa autoestima. A súa autoestima aumentará cando exista un equilibrio entre a túa necesidade de protexelo coa súa necesidade de abordar novas tarefas.



5 Déixao que cometa erros. O máis seguro é que o teu fillo cometa erros. Con todo, os erros tamén son leccións valiosas para que teña confianza en si mesmo. Por exemplo, se pon o seu prato demasiado preto do bordo da mesa e cáese, pregúntalle que pode facer de maneira diferente a próxima vez para que non suceda o mesmo. Desesa forma a súa autoestima non sufrirá e comprenderá que é normal cometer erros de cando en vez.

Cando ti mesma cometes un erro, admíteo. Ao recoñecer ti os teus propios erros, estás a ensinarlle ao teu fillo unha poderosa lección, xa que iso axudarlle a aceptar os seus propios erros con máis facilidade.



6 Celebra o positivo. A todas as persoas gústanlles as palabras de alento. Feixe un esforzo por recoñecer, todos os días, as cousas boas que fai o teu fillo e dio en voz alta. Pódeslle comentar ao seu papá: "José lavou todos os vexetais para a cea". O pequeno non só gozará das túas palabras de alento senón tamén dos comentarios positivos do seu pai. Se específico. En lugar de dicir "Fixéchelo moi ben!", dei: "Grazas por esperar con tanta paciencia na fila".

O teu pequeno terá a sensación de lograr algo e a súa autoestima fortalecerase. Ademais saberá exactamente que foi o que fixo ben.



7 Escucha con atención. Se o teu fillo quereche dicir algo, detente e escóitao. Necesita saber que as súas ideas, desexos e opinión importan. Axúdao a sentirse cómodo coas súas emocións. Dille: "Comprendo que esteas triste porque tes que despedirte dos teus compañeiros da escola". Se aceptas as súas emocións sen xulgallo, reafirmas os seus sentimentos e demóstraslle que o que di é importante. Se compartes os teus propios sentimentos, el expresará os seus con máis confianza.

8 Non compares. Comentarios tales como "Por que non es como a túa irmá?" ou "Por que non es agradable como Pedro?", simplemente lembraranlle ao teu fillo os seus defectos. É probable que senta vergoña, envexa e presión por competir. Mesmo comparacións positivas como "Ti es o mellor xogador", son potencialmente daniñas porque ao teu fillo faráselle difícil alcanzar o teu nivel de esixencia. Se lle dis que o aprecias por ser como é, será máis probable que se valore a si mesmo.



9 Ofrécelle empatía. Se o teu fillo compárase desfavorablemente cos seus irmáns ou os seus amigos ("Por que non podo tirar ben a pelota como fai Sofía?"), demóstralle empatía e sinálalle un dos seus puntos fortes. Por exemplo: "Tes razón. Sofía tira moi ben a pelota. E ti pintas moi ben". Isto pódelle axudar a aprender que todos temos puntos fortes e débiles, e que non ten que ser perfecto para sentirse ben consigo mesmo.



10 Ofrécelle alento. Todos os nenos necesitan apoio dos seus seres queridos. É importante repetirlle que cren nel e que o animen a seguir adiante. Dar alento significa recoñecer o progreso, e non só premiar un logro. Se o teu fillo ten dificultades en abrochase o pantalón, dille: "Estás a poñer todo o teu empeño, e case o logras!?" en lugar de "Non, así non. Déixame que eu o faga?".

Existe unha diferenza entre encomiar e dar alento. O encomio pode facer sentir a un neno que só é "bo" se fai algo perfectamente. Dar alento, doutra banda, recoñece o esforzo. Se lle dis ao teu pequeno: "Fálame do teu debuxo. Vexo que che gusta o púrpura", é mellor que "É o debuxo máis bonito que vin".

Demasiados encomios poden impactar de maneira negativa a súa autoestima, xa que sentirá presionado ao esperar que outras persoas aproben as súas tarefas. É recomendable que repartas os encomios juiciosamente e ofrezas alento sen límites. Iso axudará a que o teu fillo creza cunha alta autoestima.



TÓMATE UN MOMENTO PARA
APRECIAR LO INCREÍBLE QUE ERES.



SÍ, ¡TÚ!