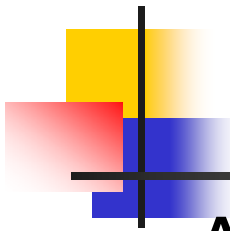


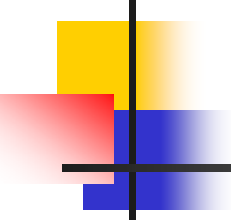


AUTOESTIMA

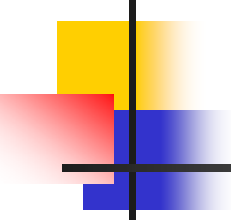


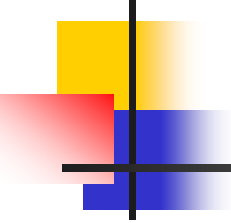
Autoestima es el concepto que tenemos de nosotros mismos, de cuanto valemos como personas.

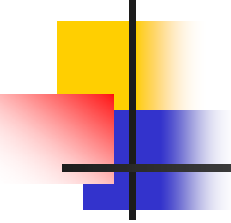
La autoestima se basa en todos los pensamientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos recogemos en la vida



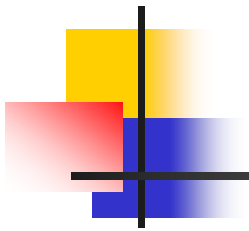
La Autoestima al adolescente le permite tener una imagen positiva sobre sí mismo, y cuando así suceda estará más capacitado para:

- 
-
- Actuar en forma autónoma e independiente
 - Asumir responsabilidades
 - Afrontar nuevos retos y dificultades con entusiasmo

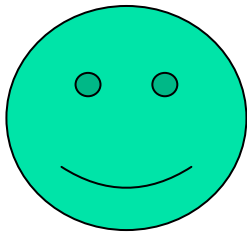
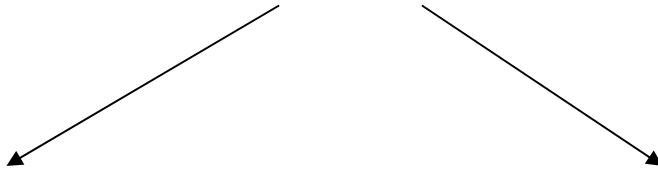
- 
-
- Estar orgulloso de su logros
 - Demostrar amplitud de sus emociones y sentimientos
 - Tolerar bien la frustración



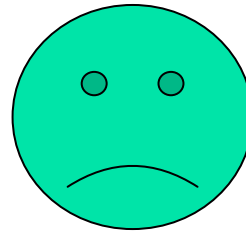
La Autoestima es la capacidad para aceptarse a sí mismo. Es la capacidad para relacionarse con los demás siendo influido por sentimientos de seguridad personal.



AUTOESTIMA



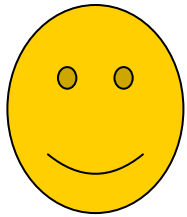
ÉXITO



FRACASO



AUTOESTIMA:



Capacidad para responder de manera activa y positiva a las oportunidades que se presentan en los diferentes ámbitos de la vida



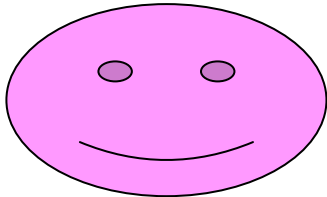
AUTOESTIMA



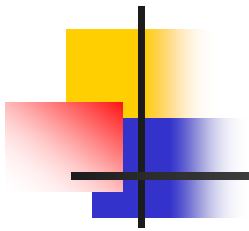
Desarrollo integral,
equilibrio y bienestar
emocional. Ser querido
y apreciado por uno
mismo y por los
demás. Valoración de
los éxitos.



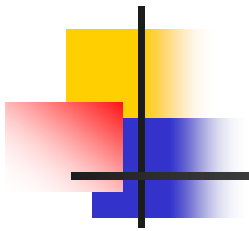
DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA



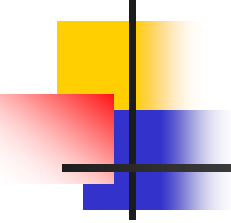
- Académica
- Social
- Competencia personal y ética
- Afectiva
- Física



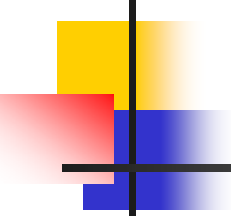
Conseguir la identidad propia no es tarea fácil . El niño se presenta en la adolescencia con una opinión sobre sí mismo que habrá adquirido durante su infancia.



El adolescente se cuestiona automáticamente todas las experiencias vividas y lleva a cabo una reorganización crítica con el consiguiente cambio en la autoestima.

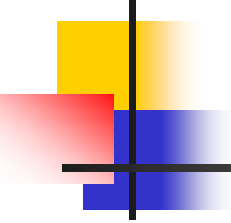


Los padres pueden influir en la autoestima del adolescente organizándole nuevas experiencias y relacionándose convenientemente con él.

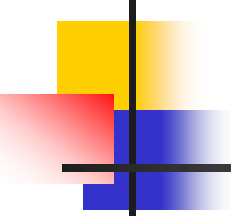


Es fundamental la comunicación. Los padres deben dedicar parte de su tiempo libre para sentarse al lado de sus hijos y escucharlos.

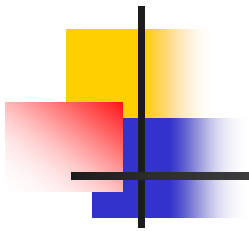
La confianza genera confianza, haciendo partícipes a nuestros hijos de lo que ocurre en nuestra vida.



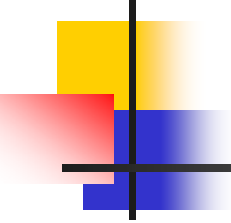
Estar atentos ante cualquier comportamiento positivo para reforzar su conducta.



Pase un tiempo a solas con su adolescente realizando alguna actividad que resulte agradable a padres e hijos, les resultará apropiada para relajarse y establecer una relación más distendida, propicia para conversar cualquier tema.



PACIENCIA



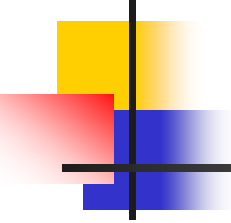
Siempre debe tener mucha paciencia y nunca perder el control. Tarde o temprano, demostrará que a lo largo del tiempo ha captado la atención que usted le ha dedicado.



Convivir con un adolescente no es fácil.

Nunca use en casa frases como:

- “Déjale, está en la edad del pavo”
- “hoy no se puede hablar contigo”
- “ a ver si creces...”

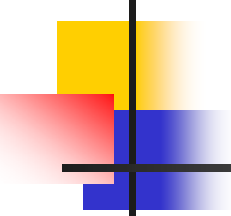


La familia más que nunca debe permanecer unida para respetar a cada uno de sus miembros y aceptar su propio desarrollo sin menospreciar a ninguno.



PAUTAS PARA MEJORAR LAS RELACIONES FAMILIARES:

- ❖ Organizar celebraciones
- ❖ Realizar actividades conjuntas
- ❖ Reunirse una vez al día y establecer una comunicación abierta y distendida.



❖ Asista a las reuniones y actividades escolares, debemos hacer un hueco y disfrutar de aquellas actividades importantes para ellos.

❖ Esté atento y demuéstrelle interés en todo lo que hace.