

## ¿Cómo puedo ayudar desde mi relación Padres - hijo?



### La comunicación

**El contenido de los mensajes:** Valora más su conducta y que los calificativos sobre lo que hace no sean afirmaciones sobre su forma de ser.

**Evita:** “Eres un mal estudiante”, “Eres malos para las matemáticas”

**Mejor:** “No te ha ido bien en el examen”, “Este tema es más complicado y debes estudiar un poco más”

**El lenguaje de los mensajes:** Exprésate con un vocabulario asertivo y positivo cuando se define de manera negativa. Esto es:

Una sonrisa

Una mirada de afecto y comprensión

El tono de la voz

Cercanía física

Actitud de escucha



### La crianza

El ambiente familiar, el tiempo dedicado a los hijos, la presencia de normas en casa y la confianza en los padres, fortalecen las creencias positivas de los hijos.

Potencia su responsabilidad en el entorno familiar, así ganará autonomía y recursos para la vida.

Muestra interés por sus gustos y habilidades apoyándole a que las trabaje y las desarrolle.

Enséñale a tomar sus propias decisiones y ser consciente del resultado de las mismas.

***“Si queremos que nuestros hijos se acepten como son, deben los padres aceptarles primero y amarles tal cual son”***



[www.fundacioningada.net](http://www.fundacioningada.net)

Tel: 722 521 381

[info@fundacioningada.net](mailto:info@fundacioningada.net)

## ¿Cómo mejorar la autoestima de mi hijo?

Herramientas a tener en cuenta para fortalecer la autoestima de vuestro hijo y potenciar su desarrollo emocional.





## ¿Qué es la autoestima?

Creencias, valoraciones y percepciones que hacemos acerca de nosotros mismos. Esta se compone por aspectos conductuales como las conductas que asociamos a nuestra manera de ser, a pensamientos que atribuimos como propios y que nos definen y también, a emociones y valoraciones que manifiestan el estado emocional de la persona.

## ¿En qué ámbitos se desarrolla la autoestima?

La autoestima se forma en todos los ámbitos del desarrollo psicológico del niño, niña o adolescente: el **personal**, **académico**, **familiar** y **social**. Esto implica que en el desarrollo emocional se debe tener en cuenta en todos los aspectos de la vida del infante o adolescente para lograr un equilibrio emocional a lo largo de la vida.



**Nos miramos como hemos sido mirados.**

## ¿Quiénes están implicados en el desarrollo y mejora de la autoestima?

Los padres son las primeras personas en quienes el niño y el adolescente toma como referencia para encontrar un mundo seguro y poder desarrollar recursos que le ayuden a relacionarse con su entorno.

Las opiniones, críticas, percepciones de los padres acerca de los hijos, las expectativas que tiene de ellos, y el vínculo entre padres e hijos es crucial en el buen desarrollo de la misma.



## ¿Qué signos pueden mostrar una baja autoestima?

Pesimismo y timidez, suele culparse o culpar a los demás de lo que ocurre.

Se frustra con mucha frecuencia y le cuesta controlar sus emociones.

Se mantiene con sentimientos de tristeza y aislamiento.

Cree que vale menos que los demás o que no es capaz de hacer tareas determinadas.

En la adolescencia suelen mostrar una imagen sobrevalorada que camufla la poca valía que sienten.

**La confianza y la escucha siempre serán importantes para conocer la autoestima de tu hijo.**



## ¿Qué hacer?

Escucha a tu hijo y vigila las expresiones que hace acerca de si mismo y trasmítele confianza.

Sé un modelo positivo. En la medida que él ve que te valoras como persona, él irá aprendiendo a quererse.

Ante los errores escolares, darle más importancia al esfuerzo que a los resultados negativos.

Mantén expectativas realistas y acepta sus virtudes y defectos, sus dificultades y sus intereses.

Valida sus emociones, que sienta que es normal tener ira y que además debemos volver a la calma.

Elogia sus esfuerzos y buenos resultados en los diferentes ámbitos donde participa tu hijo.



**Un beso y un abrazo transmiten confianza y seguridad, así como también demuestra el afecto hacia los hijos.**