

“CADA HIJO ES ÚNICO E IRREPETIBLE, POR TANTO ES NECESARIO ACTUAR SEGÚN LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES”

**PROGRAMA DE ORIENTACIÓN FAMILIAR
ESCUELA PARA PADRES**

PRESENTACIÓN

El Departamento de Orientación responsable del Bienestar Estudiantil de niños/as, jóvenes y adolescentes, en esta oportunidad considera necesario tratar el tema **“EL AUTOESTIMA FAMILIAR”** por estar relacionado directamente con la formación integral de nuestros estudiantes así como de la familia.

Estudios realizados por psicólogos y sociólogos han demostrado que la autoestima es la base fundamental y el centro del desarrollo humano, le permite a la persona conocerse y ser consciente de sus cambios, crear su propia escala de valores, desarrollar sus capacidades, aceptarse y respetarse.

Los padres de familia con alguna de sus actitudes favorecen el concepto que cada hijo/a tiene de sí mismo.

Por esta razón les invitamos a disfrutar de este programa diseñado especialmente para ustedes.

TEMAS DE ESTA SESIÓN

- **Qué es el Autoestima?**
- **Condiciones y Desarrollo del Autoestima.**
- **Actitud de los Padres que favorecen el desarrollo del Autoestima: sugerencias.**

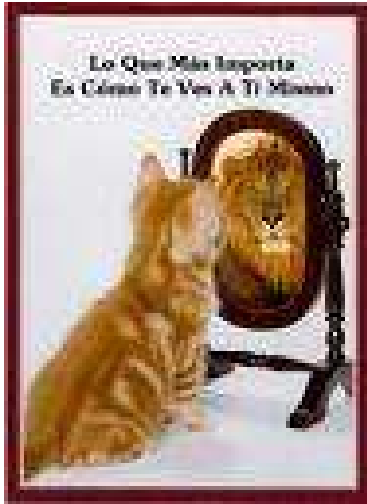


OBJETIVOS:

1. Concientizar a los padres de familia sobre la influencia que ejercen sus actitudes en la formación del concepto que cada hijo/a tiene de sí mismo.
2. Proporcionar elementos que ayuden al niño/a o adolescente a identificar el valor de la autoestima por intermedio de la familia.

¿QUÉ ES EL AUTOESTIMA?

Autoestima es el concepto que tiene cada persona sobre sí mismo y el grado de valoración que se da.



Es el crecimiento de su propia imagen, es el punto de partida para el desarrollo de las relaciones humanas, del aprendizaje, de la creatividad y de la responsabilidad, a medida que el niño/a, joven o adolescente comienza su proceso de desarrollo va recibiendo y grabando su propia imagen; que conllevan a encontrar la alegría, felicidad y optimismo dentro del seno de la familia y convertirse en un ente activo y positivo dentro de la sociedad.

CONDICIONES

1. Tener conciencia de sí mismo (sentirse querido).
2. La valoración de sí mismo (conocerse como es uno en realidad).
3. Descubrir lo que es valorable (tener razones poderosas para querer mejorar).
4. Descubrir sus potencialidades y limitaciones (afán de superación).

DESARROLLO DEL AUTOESTIMA

Para un óptimo desarrollo de la autoestima se requiere:

- a) Modelos de valores, saber hacia dónde voy.
- b) Vinculación afectiva, saber quién me quiere.
- c) Sentido de competencia, saber de qué cosas soy capaz.
- d) Identificar la singularidad., saber qué soy distinto.

ACTITUDES DE LOS PADRES QUE FAVORECEN EL DESARROLLO DEL AUTOESTIMA

1. Respete a los hijos y trátelos como personas con iguales derechos.
2. Concéntrese en el pensamiento positivo de los hijos, tomando nota de los esfuerzos, minimizando sus errores.
3. Acepte a su hijo como es.
4. Ayude a su hijo a ser responsable delegándole tareas concretas.
5. Tenga el coraje de *ser imperfecto*, reconozca sus propias capacidades y no exija más de de lo que es posible dar.
6. Desarrolle normas y expectativas razonables.
7. Escuche con cuidado lo que habla su hijo, trate de comprender sus emociones y sentimientos.
8. Tome a sus hijos en serio, interétese por las cosas que son importantes para ellos.
9. Dé a conocer claramente sus valores y creencias, pero no trate de imponerlos.
10. Dé a sus hijos lo mejor que pueda darles: usted mismo.



SUGERENCIAS PARA MEJORAR EL AUTOESTIMA DE NUESTROS HIJOS/AS

- ✓ Convierta lo negativo en positivo.
- ✓ No generalizar los comportamientos.
- ✓ Centrarse en lo positivo, todos tenemos algo bueno de lo cual podemos sentirnos orgullosos.
- ✓ Hacernos conscientes de los logros o éxitos, es decir, reconocer nuestra capacidad.
- ✓ No comparar, todos tenemos cualidades positivas y negativas.
- ✓ Confiar en nosotros mismos, actuar siempre de acuerdo a lo que pensamos y sentimos.
- ✓ Aceptarnos a nosotros mismos, es pensar que somos personas importantes y valiosa.

PARA PENSAR Y REFLEXIONAR

- ¿Sanciona, sin escuchar antes las razones de sus hijos/as?.

- Da oportunidad para que sus hijos/as reflexionen sobre sus errores, sin criticar ni recriminar?.

- ¿Considera que sus hijos, deben tener sólo deberes sin caer en cuenta de sus derechos?.

- ¿Conoce y acepta las amistades de sus hijos/as haciéndoles ver las cualidades y dificultades de la amistad?.

Enviar su respuesta a nuestra página web
www.spellman.edu.ec (DOBE)