

"La autoestima es la imagen que uno tiene de sí mism@".

Esa percepción que se tiene de uno mism@ empieza a forjarse desde que nacemos, a través de las experiencias que nos brinda el ambiente en el que nos desarrollamos .

Dentro de ese ambiente, las figuras de apego, padres y madres, son los principales responsables de que las experiencias que le brindáis a vuestro hij@ sean adecuadas para que vaya cimentando los pilares de una autoestima positiva .

Para ser conscientes de cómo estáis abordando este tema, considero que la mejor manera es hacer una reflexión . Para ello os propongo unas preguntas que abordan temas propios de cada una de las dimensiones que conforman la autoestima.

Señalar en cada pregunta "V" (SI), "X" (NO) os pueda ayudar a sacar conclusiones.

Silvia Jurado Mejías

¿Cómo estáis contribuyendo en la autoestima de vuestro hij@?

<p>✓</p> <p>✗</p>	<p>¿Otorgáis a vuestro hij@ su sitio dentro de vuestro sistema familiar? ¿consideráis que su lugar es respetado y tenido en cuenta?, ¿hacéis alguna actividad exclusivamente con él/ella? ¿Creéis que siente que su lugar es ireemplazable a pesar de que tenga hermanos?,</p>
<p>✓</p> <p>✗</p>	<p>¿Le decís verbalmente cuánto lo queréis, y que siempre estaréis a su lado?, Le mostráis con abrazos y besos vuestro amor hacia él?</p>
<p>✓</p> <p>✗</p>	<p>¿Escucháis y validáis sus emociones? ¿Le facilitáis herramientas para que se conozca, para expresar sus emociones, sus miedos o preocupaciones? ¿Tenéis empatía y asertividad para con vuestro hij@? , ¿la manera en que os comunicáis con él es positiva (respetuosa y asertiva)</p>
<p>✓</p> <p>✗</p>	<p>¿Identificáis sus fortalezas? ¿le ayudáis a que él las identifique? ¿Le ayudáis a que identifique en lo que puede mejorar para su bienestar?</p>
<p>✓</p> <p>✗</p>	<p>¿Le permitís que se equivoque, a que aprenda de los errores?, ¿le ayudáis a que afronte la frustración?. ¿Le exigís más de la cuenta, o por el contrario, le sobreprotegéis?</p>
<p>✓</p> <p>✗</p>	<p>¿Reflexionáis sobre cómo os comportáis con él ante una de sus rabietas o enfados? ¿Manejáis la situación desde la autorregulación, o por el contrario, vuestra respuesta es desbordada y fuera de control?</p>
<p>✓</p> <p>✗</p>	<p>¿Establecéis limites en casa, ¿lo hacéis de forma clara, segura y asertiva ?</p>

<p>✓ ✗</p>	<p>¿Aceptáis a vuestro hij@ tal y como es, con sus defectos y virtudes?, ¿Respetáis su manera de ser y de sentir?</p>
<p>✓ ✗</p>	<p>¿Comprendéis y respetáis su ritmo madurativo y las características de su proceso madurativo?</p>
<p>✓ ✗</p>	<p>¿Tenéis expectativas sobre vuestro hij@?, ¿os veís reflejado en él/ella?, ¿le atribuís cosas ,o formas de ser vuestras?</p>
<p>✓ ✗</p>	<p>¿Comparáis a vuestro hij@ con sus hermanos, primos o vecinos?</p>
<p>✓ ✗</p>	<p>¿Le dais experiencias para su desarrollo personal, emocional y social?, por ejemplo, ¿respetáis sus aficiones?. O por el contrario, ¿queréis capar algunas de ellas porque a vosotros no os gustan? ¿Le ayudáis a que afronte situaciones de enfrentamiento o conflicto en casa, u optáis por solucionarlas por él?. ¿Le dejáis que experimente a nivel social (interacción en el parque con amigos, apuntarle a actividades en eventos socioculturales...)?</p>
<p>✓ ✗</p>	<p>¿Le exigís mucho a nivel de rendimiento académico?; ¿os centráis solo en el resultado, o también en el proceso?, ¿le facilitáis hábitos y técnicas de estudio?</p>
<p>✓ ✗</p>	<p>¿Le ayudáis a que tenga un imagen positiva de su físico?, ¿ le ayudáis a identificar qué es lo que más le gusta de su cuerpo?, ¿Tenéis en cuenta sus gustos a la hora de comprarle ropa?, ¿habláis en casa de la importancia que tiene la parte humana de las personas?, ¿habláis en casa de lo importante que es querer, respetar y cuidar a nuestro cuerpo (hábitos saludables en alimentación, descanso e higiene)?</p>