



LA CONSTRUCCIÓN DE LA AUTOESTIMA EN LAS FAMILIAS. LA AUTONOMÍA PERSONAL



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- ⊗ Analizar la importancia de que madres y padres posean un buen nivel de autoestima.
- ⊗ Reforzar la autoestima de los asistentes al taller.
- ⊗ Aprender a mejorar la autoestima de las hijas e hijos.
- ⊗ Autonomía personal y toma de decisiones: como favorecer su desarrollo.

La imagen que nos hemos ido forjando como personas, a lo largo de la vida, es nuestro punto de referencia respecto al mundo que nos rodea, y nuestra conducta diaria está condicionada por ese punto de referencia. A esa percepción de valía que tenemos de nosotras y nosotros mismos, de quienes somos, llamamos **autoestima**.

La autoestima se va formando a lo largo de la vida, por lo tanto, dependerá, en gran medida, del ambiente familiar en el que estemos y de los estímulos que éste nos brinde.

¿Como puedo mejorar la autoestima de mis hijas e hijos?

Las madres y los padres debemos acompañar a las hijas e hijos en la formación de su autoestima. Esto viene a significar que debemos aceptarles como son, no queriendo en ningún momento que se nos parezcan, lo que debemos hacer es potenciar sus capacidades.

- ⊗ Expresándoles cariño
- ⊗ Apreciando sus cualidades
- ⊗ Dejarles claro que nuestro cariño no está condicionado por nada.
- ⊗ Ponerse en su lugar
- ⊗ Criticar la conducta, no la persona
- ⊗ Favorecer su proceso de autonomía personal

La autonomía personal:

El proceso de la autonomía personal, es el camino hacia el crecimiento individual, la búsqueda de nuestra libertad y el desarrollo de nuestra propia independencia. Debemos educar a nuestras hijas e hijos para que sean independientes y tengan su propio criterio. ¿Qué podemos hacer?:

- ⊗ Darles opciones para elegir, con ello le ayudaremos a tomar sus propias decisiones.
- ⊗ Dejar que vivan las consecuencias de sus decisiones, buenas o malas, aprendiendo de los errores.
- ⊗ Asignarles responsabilidades, de acuerdo a su edad, y permitir que realicen las tareas que estas conllevan, aunque el resultado no sea el que tú hubieras deseado.
- ⊗ Mensajes como: “Prefiero hacerlo yo, que lo hago antes y mejor” deben erradicarse del lenguaje materno y paterno, si queremos que asuman sus responsabilidades y adquieran autonomía.
- ⊗ Tampoco debemos ayudarles en las tareas para evitarles malos ratos. Sí debemos mostrar respeto ante las dificultades que encuentren porque así se favorecerá que las intenten superar.
- ⊗ Cuando se le encomiende una tarea hay que alentarle expresando confianza en sus posibilidades.
- ⊗ Hay que valorar y reconocer los hábitos de responsabilidad que vayan adquiriendo de forma autónoma.
- ⊗ Hay que evitar el precipitarse dando consejos y permitir que exploren sus propias dudas.
- ⊗ Animarles a buscar fuentes externas para solucionar sus dilemas, les ayudará a ser personas críticas.
- ⊗ A medida que tus hijas e hijos crecen hay que ir añadiendo nuevas responsabilidades adecuadas a su edad.