

¿Qué pensamientos estás plantando en la mente de tus hijos?

Pensamiento plantado acerca de sí mismo, acerca de ti como padre y acerca de tú familia. Los padres influyen en la autoestima de sus hijos. La autoestima se basa en las experiencias vividas y la relación con los demás. Ser padre es una gran tarea llena de satisfacción, pero también es exigente, es tarea asignada por Dios, requiere de tiempo para compartir y educar, atender sus necesidades físicas, emocionales y espirituales.

Es importante hablar sobre las cualidades únicas de sus hijos, apreciar los pequeños favores y sentirse orgullosos de sus éxitos. Enséñele a ser responsables, asígnele tareas, establezca reglas estrictas, pero justas y sea un buen ejemplo.

Un buen modelo:

Los primeros responsables son los padres:

1. Respete a sus hijos.
2. Hable de la escuela en forma positiva.
3. Cumpla sus promesas.
4. Nunca diga una cosa y haga otra.
5. Mantenga una buena comunicación.

Es importante que comprendas que existe algo más grande y hermoso para tú vida. Es necesario saber que no podemos cambiar la situación pero si podemos cambiar nuestra visión y reacción al evento. Enfócate en lo que deseas v como lograrlo. **ÉXITO.**

Programa Integrado de Intervención en Crisis



Línea PAS

(Primera Ayuda Sicosocial)

1-800-981-0023

7 días/ 24 horas



Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA)

P.O. Box. 607087
Bayamón, PR. 00960-7087
Tel. (787) 763-7575
Fax: (787) 995-5161

ASSMCA

Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción

Autoestima



Programa Integrado de Intervención en Crisis

Línea PAS

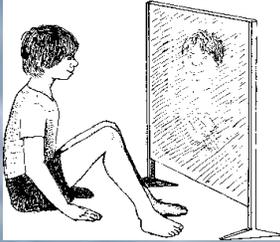
(Primera Ayuda Sicosocial)

1-800-981-0023

1-888-762-7622 TDD

El Programa Integrado de Intervención en Crisis, de ASSMCA, brinda la ayuda emocional. A través de la consejería se brinda la ayuda para la recuperación emocional y se fomenta el disfrute de una buena autoestima.

Autoestima



Te pregunto:

- ¿Te gusta cómo eres?
- ¿Qué piensas de ti?
- ¿Cuál es la fotografía interna que tienes de ti?

Sabías que todo lo que vemos comenzó con un pensamiento. La casa, el carro que tienes fue primero un pensamiento y hoy es una realidad. Así, que los pensamientos de hoy determinan quién eres mañana. ¿Qué pensamos? ¿Cómo pensamos?, influyen en nuestras opiniones, creencias y actitudes. Los pensamientos se convierten en acciones de conducta y sus decisiones son tomadas por sus pensamientos. Como piensas, se proyectará, en la conducta, se manifestará en la forma de vestir, en el vocabulario, en tu lenguaje corporal y en tu salud.

La comunicación está en todo lo que eres, es una forma de dejar huellas en los demás. Es importante escuchar con atención, respetar su punto de vista, ser sensible y expresar su mensaje en armonía.

Autoestima es la imagen que usted tiene de sí mismo, lo que usted piensa de sí mismo. Estos pensamientos y sentimientos pueden ser positivos (soy lindo/a) o negativos (soy fea/o). Mientras más positivos sean sus sentimientos, mejor es su autoestima. La autoestima afecta la manera de cómo usted piensa, actúa y se siente acerca de sí mismo y de los demás. Una autoestima elevada puede hacer que usted se sienta eficaz, productivo, capaz y cariñoso. Con una autoestima baja usted se va a sentir ineficaz, inútil, incompetente y rechazado/a. Es importante que su hijo/a se sienta amado/a y aceptado/a tal como es, protegido/a por los seres que le aman y entiendan que no es perfecto/a. La clave de la autoestima reside en comprender que ningún ser humano es perfecto y que en todos existe un potencial positivo por desarrollar.

Características de una persona con alta autoestima:

- Asume responsabilidades.
- Se siente orgulloso de sus éxitos y afronta nuevas metas con optimismo.
- Se quiere y se respeta a sí misma y rechaza las actitudes negativas.
- Expresa sinceridad en toda demostración de afecto.
- Se ama a sí misma tal como es.

Características de una persona con baja autoestima:

- Desprecia sus dones y se deja influir por los demás
- No es amable consigo misma
- Se siente impotente y actúa a la defensiva
- Culpa a los demás por sus faltas, debilidades y las mismas personas no se quiere.

¿Cómo fortalecer la autoestima?

-Mírate en el espejo y habla con él: síncérate contigo mismo/a, pregúntate; ¿porqué estoy así? y ¿a dónde pretendes llegar? ¿Cuáles son tus metas y tus aspiraciones? Mírate y promete intentarlo.

-Piensa positivamente: el mundo no es blanco ni negro está lleno de matices, entonces, cambia tus pensamientos y cambiarás tu vida. En lugar de verlo todo mal, porque no piensas en construir. No pierdas el tiempo en pensamientos negativos y distorsionados.

-Evalúa tus pensamientos: evalúa tus actitudes cotidianas. Evalúa si realmente te compensa provocarte un coraje por algo que a lo mejor no tiene mayor importancia.

-Muéstrate como eres: no tengas miedo a expresar tus emociones profundas.

-Ponle humor a la vida: si tu ánimo es bajo, tu autoestima también lo estará. Practica el buen humor.

-Acepta los fracasos: La vida está llena de contratiempos para todos. Si has asumido que no eres perfecto, has de asumir que puedes fracasar. Para ganar primero hay que perder.

-No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy: tu vida no es una función de teatro, es aquí y ahora, no ayer ni mañana.

-Encuentra el equilibrio: haz balance de tus actitudes y acciones. Habrá días negros, grises y llenos de luz, pero lo importante es que mirando tu interior te sientas a gusto contigo mismo.