

The logo for the Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación (SNTE), featuring the letters 'SNTE' in a bold, orange, sans-serif font. The letters are contained within a thin orange rectangular border.

Sindicato
Nacional de
Trabajadores de la
Educación

Comité Nacional de Vinculación Social



Mejorando la **Autoestima en l@s Hij@s**

"El Mejor Portal del SNTE"
www.seccion37.com.mx

Estimados padres de familia (papá y mamá)

En los tiempos que corren, seguramente uno de los términos que más han escuchado es la palabra "crisis"; y tal vez ustedes también la utilizan como respuesta que pretenda explicar todas las preguntas que nos hacemos de nuestra vida cotidiana.

El desempleo, los bajos salarios, los niveles de pobreza, el hambre, la desnutrición, la obesidad y la consiguiente secuela de enfermedades infantiles, también surgen a consecuencia de la "crisis".

Igualmente es muy frecuente que se diga "ya no son los tiempos de antes", "se han perdido los valores" y la culpa también es por la "crisis". La discriminación, la violencia familiar y en la calle, los altos niveles de inseguridad, drogas, en fin, también tienen parte de razón en la "crisis" y la falta de valores.

Los avances en la tecnología: El uso del celular y la Internet, acortan las distancias de tal manera que "vivimos" al momento lo que está pasando del otro lado del mundo; y olvidamos platicar con el amigo, vecino o familiar que tenemos a lado.

Como es natural cada uno de ustedes tiene una opinión acerca de estos asuntos; pero cualquiera que sea su idea o motivo, estamos seguros que el amor por sus hijos, y su preocupación porque tengan las mejores oportunidades de vida digna, presente y futura, se encuentran en la educación.

Todos consideramos a la educación como la opción para alcanzar un mejor bienestar personal y familiar. Los maestros y su organización sindical (SNTE), creemos que es momento de estrechar los lazos de solidaridad entre padres y profesores, para enfrentar la educación de sus hijos, nuestros alumnos.

La información que les proporcionamos en este folleto tiene el interés de que atendamos la detección y tratamiento de diversos temas: Acoso escolar o Bullying, obesidad infantil, adicciones...

Deseamos que les sea de gran utilidad, esperamos sus comentarios y sugerencias para que éste, sea el comienzo de una tarea permanente en nuestra responsabilidad conjunta de educar, porque educar es tarea de todos.

Las palabras convencen, pero el ejemplo arrastra.

www.snfe.org.mx

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Es la apreciación que se tiene de uno mismo, y está relacionada con la confianza y respeto que sentimos hacia nosotros.

El desarrollo de la autoestima comienza desde el vientre materno y se construye en un largo proceso que dura toda la vida, a partir de los mensajes que se perciben de los padres, familia, vecinos, maestros, amigos y los conocidos, con quienes compartimos diversas

circunstancias, como: Confianza, identidad, seguridad, cariño, respeto, amor, etc. Posteriormente cada uno, a través del conocimiento, las experiencias adquiridas y la evaluación que se haga de uno mismo, van formando su propia autoestima.

No basta que los padres sientan que aman a sus hijos, es necesario decirlo, expresarlo para que sus hijos lo aprecien, que tengan el contacto físico a través de abrazos, caricias y besos.

Para que crean en ellos mismos es indispensable que los padres demuestren a sus hijos la confianza y el cariño con palabras de aliento, gestos, actitudes y hechos.



Si tenemos una buena autoestima ésta se reflejará en la relación con nuestra familia y con quienes nos relacionamos.

¿Cómo desarrollar la autoestima?

➤ *Conocimiento de uno mismo:*

No podemos amar lo que no conocemos, debemos comenzar por identificar nuestras características físicas, intelectuales, emocionales y nuestros valores. Debemos aceptarnos como personas con una determinada personalidad, habilidades, sueños y metas.

➤ *Concepto de uno mismo:*

Es la imagen que tenemos de nosotros mismos basada en el reconocimiento de: ¿Cómo me veo a mi mismo? ¿Cómo quiero actuar? ¿Cómo quiero que los demás me vean? ¿Cómo me describo a mi mismo?

➤ *Evaluación de uno mismo:*

Reflexionar sobre mi mismo y conocer cómo soy. Identificar las virtudes y reconocer errores para tratar de superarlos. Aunque nos volvamos a equivocar, debemos siempre darnos una nueva oportunidad de cambio.

➤ *Aceptación de uno mismo:*

Aceptar nuestras debilidades para superarlas y nuestras fortalezas para mejorarlas, esto nos va formando como personas y lleva consigo: Aceptar mi cuerpo, mis limitaciones y cualidades. Saber que no puedo hacer todo lo que tal vez quisiera, que no soy ni mejor, ni peor que nadie.



➤ *Respeto de uno mismo:*

Valorar nuestra dignidad personal expresando adecuadamente sentimientos y emociones, sin hacernos daño, ni culparnos, perdonándonos por las cosas que sabemos que hicimos mal. No permitir que nos insulten o nos maltraten. No menospreciar ni hacer cosas que puedan dañar nuestro cuerpo o salud.

Es importante tener una sana autoestima para no permitir casos como: Violencia familiar, maltrato infantil, adicciones, Bullying y conflictos en los que se abusa de quien tiene una baja valoración de sí mismo.



¿CÓMO FOMENTAR LA AUTOESTIMA EN SUS HIJ@S?

- ✓ Comenzar por nosotros mismos, si nosotros no estamos bien, no podremos dar a nuestros hijos algo que no tenemos.
- ✓ En la medida en que estemos mejor con nosotros mismos, conviviremos mejor con los demás.
- ✓ Reconocer lo bueno que tienen los demás y comentarlo.
- ✓ Ayudar a l@s hij@s a identificar sus cualidades y limitaciones, a saberse valiosos,

queridos, aceptados y motivarlos a conocerse a sí mismos para que construyan su propia identidad.

- ✓ Ser tolerante y flexible con los hijos (estableciendo límites), les permite sentirse más seguros consigo mismos.
- ✓ En ocasiones, los padres quieren que sus hijos sean lo que ellos no pudieron ser. Analice sus sentimientos, identifique qué siente su hijo y qué espera de él, acéptelo como es y valórelo conforme a lo que es y no de acuerdo a lo que usted quiere de él.
- ✓ Evite la comparación entre los hijos, evite dejarlos en ridículo, y sobre todo, que ninguno de los integrantes de la familia lo haga.
- ✓ Dele responsabilidades a cada uno de sus hijos, según la edad que tengan.
- ✓ Apóyelo en las actividades que le gustan, descubra sus habilidades para ayudarlo a desarrollarlas, realice con ellos actividades deportivas, culturales o recreativas en su tiempo libre.



- ✓ Es importante las llamadas de atención a conductas equivocadas, cuide de no criticar su personalidad.
- ✓ Procure conocer los amigos de sus hijos y apóyelo a mantener aquellas amistades que le sean positivas para su desarrollo.
- ✓ Dedique tiempo a cada uno de sus hijos, la convivencia con cada uno de ellos le permitirá conocerlos más y establecer una mejor comunicación, y a ellos, confiar en sí mismos y aceptarse mejor.
- ✓ Recuerde que los hijos aprenden de sus padres, los niños y jóvenes son los mejores imitadores de sus progenitores.
- ✓ Permita y fomente que sus hijos expresen sus sentimientos, sus necesidades y sus metas.
- ✓ Evite situaciones en que se pierda el respeto y la confianza entre usted y sus hijos.
- ✓ Cumpla las promesas que le hace a sus hijos.
- ✓ Evite regañarlos o ridiculizarlos frente a sus amigos y compañeros de escuela.
- ✓ Permita que sus hijos decidan y solucionen sus propios problemas, oriéntelos y ayúdelos si así lo

requieren, pero usted, no resuelva sus problemas.

- ✓ Invite a sus hijos adolescentes a realizar tareas cotidianas, por ejemplo: Ir al banco o de compras, actividades en las que se requiera esperar en filas, esto le ayudará a dar importancia a los tiempos de espera y favorecer en ellos, el autocontrol y la tolerancia a la frustración.
- ✓ Determine reglas, normas y consecuencias. Cuando se presente una falta, castigue o regañe y cumpla con la decisión que consideró.
- ✓ Invítelos a no dejarse vencer por las dificultades, ver siempre lo positivo, tratar de enfocarse en la solución y no sólo en el problema.
- ✓ Reconozca los logros y esfuerzos de sus hijos cada vez que pueda.



COMPARTA CON SUS HIJOS EN TODO MOMENTO UNA ACTITUD POSITIVA HACIA LA VIDA

Padre o madre de familia, platicando con sus hij@s a través de las siguientes preguntas, podrá ayudarse a tener una mejor comunicación e ir valorando el aprecio que tiene de sí mismo:

¿Cómo te sientes contigo mismo? _____

**¿Qué es lo que más te gusta de ti,
tu cuerpo, tu sonrisa, tus ojos, tu forma de tratar a los demás, tu entusiasmo...?**

¿Te consideras una persona agradable, simpática, amigable, responsable?

¿Qué cosas crees que haces bien? _____

¿Qué te molesta de ti? _____

¿Cuando actúas equivocadamente, qué haces? _____

¿Qué haces para tener amigos? _____



SNTE Sindicato
Nacional de
Trabajadores de la
Educación

Comité Nacional de Vinculación Social