



## Mi diario

Quando empecé en el Instituto en Septiembre, el primer día iba con mucho miedo. Ninguna de mis amigas de siempre venían conmigo. Casi no había conseguido aprobar para pasar a Secundaria y le dijeron a mi ama que necesitaría apoyo.

Los primeros días fueron muy difíciles, ya que además soy tímida y nadie me hablaba. Todos parecían conocerse de antes.

La tutora parecía muy maja, se ofreció a solucionar dudas fuera de clase, pero el día que fui me contestó de malos modos que "eso ya lo tendrías que saber".

Quando me dieron las notas de Diciembre, ví que había suspendido varias asignaturas y mi tutora me llamó vaga delante de toda la clase. Lo dijo como en broma, pero me sentí fatal e insultada. Yo dedico muchas horas a estudiar y llevo los deberes al día.

A partir de ese día, en clase, me llamaron "la vaga".

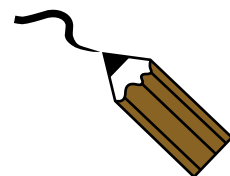
Esperaba malas caras y bronca en casa, pero mi primera gran sorpresa fue que ama y aita estaban preocupados. Me hablaron con cariño, me preguntaron cómo me sentía y no le dieron mayor importancia a los suspensos.

Poco a poco, cambiaron la manera de tratarme ya que creo que tenían miedo. La verdad es que, después de Navidades, me costó mucho volver cada día al Instituto.

Ama dejó de agobiarme con el tema del orden de la ropa y del dormitorio, aita empezó a fijarse más en cosas que yo hacía y a decirme las, como cuando me comentó que le gustaba que ayudase a mi hermana.

Ahora, a final de curso, tengo una amiga de la que también se reían en clase. Sólo he suspendido una asignatura y paso de curso. En casa me siento muy bien con aita y ama y además... ¡tengo todo el verano por delante!

Ha sido un buen curso para mí.





## LAS AUTOESTIMA ES...

**P**ara entender a qué nos referimos cuando se habla de la autoestima, podemos empezar dividiendo la palabra en dos.

**Estima** es una palabra que expresa que alguien o algo son importantes o que se da valor a esa persona o cosa.

**Auto** quiere decir uno/a mismo/a.

Así que unidos ambos significados vemos que el resultado es, cuánto te valoras y lo importante que te consideras a ti mismo/a. Hace referencia a cómo te percibes.

La autoestima, dicho más sencillamente, es el motor anímico de una persona. Es el indicador de cómo nos sentimos y de cómo nos percibimos.

Puede ser alta o positiva, si me siento a gusto conmigo mismo/a; por el contrario, puede ser baja o negativa, lo que indicaría que me siento a disgusto conmigo y con lo que hago.

No se trata de pensar que eres una persona perfecta, porque nadie lo es, sino de saber que eres imperfecto/a y aceptarte.

Lo que realmente interesa, es cómo se construye la autoestima y qué podemos hacer para aumentar la de nuestros hijos e hijas y además la nuestra propia.

Existen una serie de indicadores que nos dan pistas acerca del tipo de autoestima que tenemos, alta, mediana o baja. Estos indicadores, válidos tanto para las personas adultas como para nuestros hijos e hijas, son:

- La dependencia de otras personas frente a la independencia.
- Analizar la realidad en negativo frente a hacerlo en positivo.
- La rigidez frente a la flexibilidad.
- El culpar al resto frente a asumir nuestras responsabilidades.

De este modo un mayor predominio de dependencia, negatividad o rigidez son indicadores de un bajo nivel de autoestima

### **Como padres y madres...**

Fundamentalmente tenemos dos maneras de trabajar la autoestima de nuestros hijos e hijas.

**El primer modo**, y más importante, tiene que ver con nosotros como padres y madres. El estado de nuestra autoestima es determinante a la hora de trabajar la de nuestros hijos e hijas.

Mis conductas constituyen un modelo para mis hijos e hijas, quienes las aprenden e imitan y, por tanto, si yo tengo una autoestima positiva o negativa, influirá más fácilmente, a tener una conducta parecida.

Por ejemplo, vamos a imaginarnos que yo suelo quejarme mucho, le atribuyo demasiada importancia a lo que piensan los demás, físicamente me cuido poco y tiendo a valorar con pesimismo la realidad...en suma ejemplos de baja autoestima. Mis hijos e hijas tendrán mi modelo de conducta delante y tenderán a actuar de esta misma manera, lo que les dificultará a la hora de ir desarrollando una autoestima alta.

**El segundo modo** es más directo, ya que la opinión que tenemos y cómo nos sentimos con nosotros mismos

depende, sobre todo, de las opiniones, percepciones y comentarios que los que nos rodean hacen de nosotros/as. Esto es muchísimo más relevante y decisivo cuando nuestros hijos e hijas son niños, niñas o adolescentes. Así que, lo que les decimos y, en particular, cómo se lo decimos, está directamente relacionado con su autoestima. Mucho más cuando son muy pequeños, y en menor medida conforme van creciendo y madurando.

Tradicionalmente se ha pensado que la mejor manera de aumentar la autoestima de nuestros hijos e hijas es analizar, darnos cuenta y valorar, reconociendo sus conductas positivas.

Sin embargo, es mucho más importante cómo se sienten con nuestras respuestas ante sus conductas negativas. Nuestros gritos, críticas continuadas, repetición de órdenes, amenazas, castigos desproporcionados, etc... les hacen sentirse no aceptados y/o infelices y, como consecuencia directa, aumenta la posibilidad de que la autoestima sea baja, dependiente y frágil.

#### **Por tanto trataremos de...**

Estas son una serie de indicaciones que, si las seguís, pueden ayudar a aumentar la autoestima de todos/as los/las que os rodean, muy especialmente en la familia.

- Tenemos tendencia a tener una cara seria, incluso cuando nos referimos a algo positivo. Mírale con cara agradable y sonriente.
- De la misma manera, ten cuidado con tus gestos. El "típico" dedo señalando, el movimiento rápido de brazos, tu cuerpo echándose hacia delante amenazador... Ten en cuenta también la diferencia de altura y trata, siempre que puedas, de poner tus ojos a la misma altura que los suyos.
- Comparte verbalmente los sentimientos con tu familia. Es muy distinto, pegar un grito o amenazar, que decir "estoy enfadado contigo por haber cerrado la puerta de un portazo".

- Escúchale sin juzgar. Atiende a todo lo que tenga que decir, hasta el final, sin interrupciones. Trata de comprender lo que ha dicho y cómo se siente y luego...opina.
- Anímale a expresar opiniones que podrían ser distintas a las tuyas. Lo importante es que son sus opiniones y que tiene espacio y tiempo para expresarlas. Evita responder con el típico: "¿es que estás loco?, ¿cómo se te ocurre decir semejante tontería?", "que lo diga otro aún, pero tú"
- Cuando le preguntes, no lo hagas con preguntas cerradas: ¿sí o no? Las situaciones no son blancas o negras sino que hay muchos matices. Las motivaciones por las que hacen y dicen las cosas, son muy diversas.

- Dale distintas opciones para que pueda elegir. Se sentirá dueño o dueña de su vida. Trata de no imponer tus ideas, opiniones y de ordenarle cómo debe hacer las cosas.
- Intenta no aconsejarle en todas las situaciones. Es más positivo que trate de buscar sus propias salidas. Aunque te demande respuestas, déjale que piense.
- Trata de que sepa qué es lo que se espera de él o ella y el grado de concreción de la tarea encomendada. Muchas veces somos excesivamente generales o damos por sentado que ya lo deben saber.
- Si demuestra ser capaz de hacer algo o de querer hacerlo, permítele que lo haga, déjale la responsabilidad. Le da seguridad.
- Dale oportunidades para que comparta sus asuntos personales con los demás miembros de la familia.

La autoestima es el motor anímico de una persona y el indicador de cómo nos sentimos y de cómo nos percibimos

#### **Resumiendo, tenemos que intentar eliminar:**

- Gritos.
- Menosprecios en público.
- Juicios continuos.
- Órdenes y consejos diciéndole qué ha de hacer y cómo.



## **También tenemos que cuidarnos...**

Es difícilísimo, casi imposible, aumentar la autoestima de tus hijos e hijas si la tuya es baja. Es normal y habitual tener altibajos emocionales, pero no es positivo tener baja autoestima.

Recuerda que eres modelo para tus hijos e hijas y sigue estas indicaciones:

- **No te compares con los demás.** Todas las personas somos diferentes; todos tenemos cualidades positivas y negativas.
- **Confía en ti.** Tenemos que confiar en nuestras capacidades y en nuestras opiniones, actuar de acuerdo a lo que pensamos y sentimos, sin preocuparnos excesivamente por la aprobación de los demás.
- **Acéptate.** Es fundamental que nos aceptemos y aceptemos nuestras cualidades y defectos, somos, ante todo, personas importantes y valiosas.
- **Esfuérzate para mejorar.** Identifica qué es lo que te gustaría cambiar de ti o qué te gustaría lograr, establece las metas a conseguir y esfuérzate por llevar a cabo esos cambios. Solo ten cuidado con que sean cambios posibles.
- **Considera los errores como oportunidades** para aprender y tratar de mejorar. Asume que cometerás errores porque todos y

todas los cometemos. Los errores forman parte del aprendizaje. Recuerda que las aptitudes de una persona están en constante desarrollo. Por último no conviertas un error en un fracaso, no lo es.

- **Prueba con situaciones nuevas.** Experimenta con diferentes actividades que te pongan en contacto con tus aptitudes. Luego sentirás orgullo por las nuevas habilidades que vayas adquiriendo.
- **Identifica lo que puedes cambiar de ti y lo que no.** Si te das cuenta de que hay algo tuyo que no te hace sentir bien y puedes cambiarlo, empieza ahora mismo. Si se trata de algo que no puedes cambiar (como tu estatura), empieza a trabajar para quererte y aceptarte tal y como eres.
- Cuando te fijes metas, **piensa en qué te gustaría conseguir y luego diseña un plan para hacerlo.** Atente al plan y anota tus progresos.
- **Siéntete orgulloso de tus opiniones e ideas.** No tengas miedo de expresarlas.
- **Haz ejercicio y deporte.** Controlarás mejor el estrés y tendrás mejor salud y bienestar.
- **Pásatelo bien.** Disfruta tu tiempo con personas que te importan y te

hacen sentir bien, y haz cosas que te gustan. Relájate y pásalo bien.

Aplica todas estas indicaciones a tu rol de padre o madre y piensa que no hay buenos y malos padres y madres, que lo hacemos lo mejor que sabemos. Solamente hemos de ser conscientes de que debemos intentar mejorar día a día.

## **Fíjate que distinto es...**

Imagínate una situación en la que tu hijo, sin que tú le digas nada, lleva la ropa sucia al cesto. Tú podrías responder de diferentes maneras, como por ejemplo:

- *Está muy bien.*
- *Bien, ¡ya era hora!*
- *Te agradezco que laves la ropa sucia al cesto.*
- *Bien hecho, a ver si ya no te lo tengo que repetir.*
- *¡Esto es un auténtico milagro!, por fin.*
- *¡Menos mal!, por fin has llevado la ropa a su sitio.*
- *Algo mejor estará en el cesto que tirada en el suelo de tu cuarto*
- *Es raro que hagas eso, ¿qué quieres a cambio?...*

Cada una de estas respuestas le hace sentirse de distinta manera. Piensa que eres tú a quien le dicen esto... ¿Cuál te haría sentir mejor? ¿Con qué respuesta crees que estás cuidando mejor la autoestima de tu hijo o hija?

A modo de conclusión, debemos de ser conscientes de que lo que mejor nos hace sentir es ser dueños/as de nuestra vida, de nuestras decisiones y nuestros sentimientos, así como de las consecuencias de todo ello.

En ese sentido, nuestros hijos e hijas son excesivamente "dependientes" por lo que deberemos de enseñarles a irse responsabilizando poco a poco, de lo que tenga que ver con su vida y de las tomas de decisiones, responsabilizándoles de las consecuencias de lo decidido.

En definitiva, el proceso va dirigido, inevitablemente, a llegar a ser un día, personas dueñas y responsables de sí mismas



## “La pirámide del estilo de vida saludable para niños y adolescentes”

La guía aboga por inculcar desde la infancia el interés por la actividad física para lograr el equilibrio energético necesario.

La publicación está especialmente dirigida a padres y madres con hijos e hijas de entre 6 y 18 años. Establece una serie de pautas adaptadas a la creación de hábitos saludables (de 6 a 9 años), su consolidación (de 10 a 13 años) y mantenimiento (de 14 a 18 años).

Durante la etapa de creación de hábitos saludables (de 6 a 9 años) es recomendable que la actividad física se realice principalmente a través de juegos, aumentando su práctica paulatinamente.

En la etapa de consolidación de hábitos (de 10 a 13 años) es importante que prueben varios deportes y elijan el que más les guste, para lograr que la práctica deportiva sea una actividad estimulante, que favorezca el mantenimiento de este hábito en la adolescencia y en la edad adulta. El motivo

es que la práctica deportiva proporciona muchos beneficios para la salud, como mejorar la calidad del sueño, ayudar al desarrollo de habilidades sociales y aumentar la autoestima.

En la fase final de mantenimiento de los hábitos saludables (de 14 a 18 años) se deben reforzar los hábitos adquiridos para prevenir a su vez la

adopción de hábitos nocivos como el abuso de tabaco y el alcohol.

M. González-Gross, J y otros

www.nutricionhospitalaria.com



## Aprender leyendo ...

### “Hijos felices”

Banderas, Alicia. Ed. Libros cúpula.

El libro “Hijos felices” responde a preguntas como:

- ¿Puedo enseñar a mi hijo o hija a afrontar las dificultades de la vida?
- ¿Cómo puedo ayudarle a reforzar la confianza en sí mismo.?
- ¿Cómo puedo potenciar sus habilidades?
- ¿Qué puedo hacer para que exprese sus emociones?
- ¿Puedo ayudarle a conseguir sus metas?
- ¿Estoy a tiempo de cambiar algo para que mi hijo o hija sea más feliz?

El libro nos ilustra sobre cómo enseñar a nuestros hijos a superar con éxito las dificultades, cómo conseguir que desarrollen la capacidad de afrontar las frustraciones y da las claves para ayudar a que los niños y niñas tengan una vida más satisfactoria, mejoren su autoestima y se sientan personas valoradas y queridas.

En definitiva, aporta pistas para ayudar a los hijos e hijas a reforzar su autoestima y luchar por su propia felicidad.



# Escuela de padres y madres de **Getxo**



**Getxo**  
*bizi ezazu*

- La duración de los cursos es de tres, cuatro o cinco sesiones.
- La fecha indicada es la de la primera sesión.
- El día y el horario será el mismo durante las semanas que dura el curso.
- No hace falta apuntarse previamente. Basta con aparecer, en el centro escolar indicado, el primer día.
- Si por cualquier causa no pudierais acudir el primer día, podéis hacerlo en las siguientes sesiones.
- Si tus hijos e hijas no pertenecen al Centro Escolar, y no lo conoces, dirígete a conserjería o al A.M.P.A. para que te indiquen donde se celebran las sesiones.
- Las actividades que se ofrecen conjuntamente para el I.E.S. Fadura e I.E.S. Julio C. Baroja, se celebrarán en el I.E.S. Fadura
- Las actividades son gratuitas.
- Si el primer día no acuden, al menos, doce personas, se intentará en una segunda ocasión, tras lo cual, sino se llega al número mínimo de participantes, el curso se suspenderá. Se os informará de qué opciones tenéis dentro de zona. Es importante que acudáis el primer día.
- **Si quieres más información, puedes llamar al 94 466 01 51.**



## CALENDARIO DE ACTIVIDADES: OCTUBRE 2011-ENERO 2012

	CENTRO	TEMA	FECHA	HORA
Octubre	Europa	Aprendiendo a tomar decisiones	Lunes, 3 de Octubre	18:00
	Trinitarias	Prevención del fracaso escolar	Martes, 4 de Octubre	18:00
	Larrañazubi	Mejorando la autoestima	Miércoles, 5 de Octubre	9:00
	IES Aixerrota	Hablando de drogas	Miércoles, 5 de Octubre	19:00
	CP Romo	Prepárate para la adolescencia	Jueves, 6 de Octubre	9:00
	IES Artaza	Psicología para madres y padres	Jueves, 6 de Octubre	19:00
Noviembre	IES Fadura / IES Julio C. Baroja*	Mejora tu comunicación con los adolescentes	Lunes, 7 de Noviembre	18:00
	CP Geroa	Prepárate para la adolescencia	Jueves, 10 de Noviembre	9:00
Enero	Azkorri	Prepárate para la adolescencia	Lunes, 16 de Enero	19:00
	CP Zubiletas	Prepárate para la adolescencia	Martes, 17 de Enero	14:30
	Divina Pastora	Psicología para madres y padres	Miércoles, 18 de Enero	15:30

\* Este curso se celebrará en el IES Fadura

Para más información, puedes llamar al

**94 466 01 51**