



Presentación

¡Hola!

A continuación podrás disfrutar de una guía que te proporcionará conceptos claros y sugerencias prácticas, para poder acompañar a tus hijas e hijos de una manera adecuada y productiva en el camino de la Educación.

El Autoestima es el juicio que nos formamos de nosotros y nosotras mismas/os. Este juicio se pone de manifiesto a la hora de enfrentar problemas y éxitos que se presentan en la vida, porque pone a prueba la confianza en uno/a mismo/a. Tenemos derecho a ser felices y por ello, debemos buscar, defender y hacer todo aquello que nos haga sentir bien.

El contenido de ésta guía esta organizado en cuatro temas. El primero, destaca la relación entre La Autoestima de las madres y los padres y la de sus hijos e hijas. El segundo tema, pone de manifiesto el vínculo entre La Autoestima y los valores. El tercero, se centra en la comunicación afectiva y efectiva dentro de la familia. Y finalmente, el cuarto tema, da importancia a la integración de las madres y los padres en la educación de sus hijos e hijas.

El Lápiz Feliz será el instructor principal, ya que es un personaje conocido por todas/os y un ente participativo en todos los escenarios educativos. Esperamos sea del provecho de todas/os.





CONTENIDO

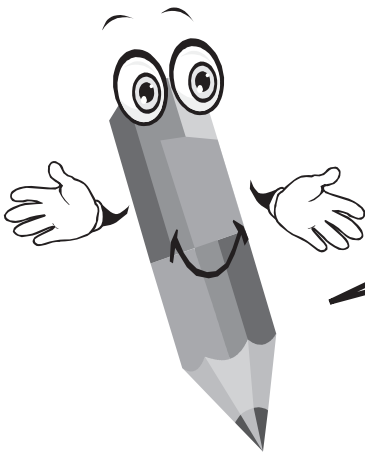
AUTOESTIMA	3
CIRCULO VICIOSO QUE AFECTA A LAS PERSONAS CON AUTOESTIMA BAJA ...	5
VINCULACION ENTRE: VALORES Y AUTOESTIMA	9
COMUNICACIÓN AFECTIVA Y EFECTIVA EN LA FAMILIA	10
LA INTEGRACION DE LAS MADRES Y LOS PADRES EN LA EDUCACION DE SUS HIJAS E HIJOS	13





AUTOESTIMA

“Es el juicio que nos formamos de nosotras y nosotros mismas/os”
 “Es la imagen que tiene una persona de sí misma/o,
 como se ve, como se percibe”



LA AUTOESTIMA ES LA UNIÓN DE DOS SENTIMIENTOS:
 EL SENTIMIENTO DE CAPACIDAD PERSONAL (YO PUEDO)
 Y EL DE VALÍA PERSONAL (YO VALGO).

La **CAPACIDAD PERSONAL** es tener la habilidad para enfrentar los problemas y éxitos que se te presentan en la vida, tener confianza en ti mism@.

La **VALÍA PERSONAL** es sentir el derecho a ser feliz y por tanto buscar, defender y hacer todo aquello que te haga sentir bien.



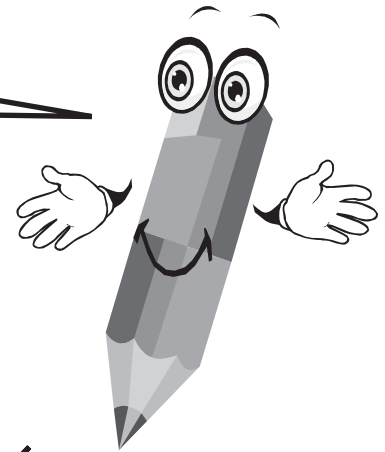
SI LOGRAS UNIR ESTOS DOS SENTIMIENTOS HAS LOGRADO FORMAR UNA AUTOESTIMA POSITIVA



Si te sientes bien contigo misma/o tendrás autoestima positiva,
 por el contrario si te sientes mal contigo misma/o tendrás autoestima negativa.



NUESTRA AUTOESTIMA DEPENDE MUCHO DE LA FORMA EN QUE NOS TRATAN LAS PERSONAS IMPORTANTES EN NUESTRAS VIDAS, COMO SON: MADRE/PADRES, HERMANAS/OS, PROFESORAS/ES, PAREJA, HIJAS/OS, COMPAÑERAS/OS DE TRABAJO, JEFA O JEFE, ETC..



SI DE ESTAS PERSONAS RECIBIMOS CARÍÑO, AMOR, APOYO Y RESPETO, ES MUY POSIBLE QUE NOS VALOREMOS POSITIVAMENTE Y TENGAMOS NUESTRA AUTOESTIMA ALTA.

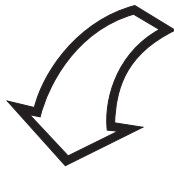
SI, POR EL CONTRARIO, RECIBIMOS MALOS TRATOS, INSULTOS, DESCONFIANZA..., TENDREMOS CONDICIONES FAVORABLES PARA VALORARNOS DE MANERA NEGATIVA (AUTOESTIMA BAJA).

La forma en que nos evaluamos a nosotras(os) mismas(os) tiene que ver mucho también con la forma en que nos evaluaron en los primeros años de vida.



CIRCULO VICIOSO QUE AFECTA A LAS PERSONAS CON AUTOESTIMA BAJA

FALTA DE CONFIANZA EN SÍ MISMA/O
Tienen poca confianza en sus propios talentos, viven con el temor a fracasar, sólo porque ya fracasaron en el pasado.



MAL DESEMPEÑO EN LAS LABORES
Hacen poco esfuerzo o ninguno en la realización de proyectos o en la búsqueda de metas. Hacen las cosas solo porque sí.

IMAGEN ERRÓNEA DE SÍ MISMA/O Y DE LAS/OS DEMÁS
no reconocen sus logros, piensan que los demás lucen mejor, desconfían de todos, piensan que a los demás todo le va bien sin que tengan que hacer nada.



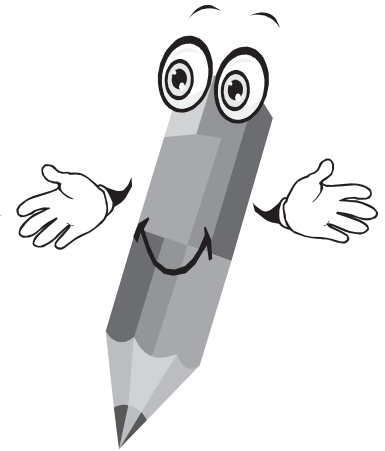
MALAS RELACIONES INTERPERSONALES
Son negativas, les cuesta trabajo establecer amistades, peleas constantes con los hijos/as, permanecen solitarios/as, amargadas/os.

PERO EL CÍRCULO SE PUEDE ROMPER,
TOMANDO MEDIDAS POSITIVAS
PARA LEVANTAR LA AUTOESTIMA.





SU NIVEL DE AUTOESTIMA SE BASARÁ EN LAS EXPERIENCIAS Y LAS RELACIONES QUE HAYA TENIDO CON OTRAS/OS A LO LARGO DE SU VIDA.



En la vida social

- Relaciones con amigos de la niñez y edad adulta y vecinos.
- Experiencias en los clubes, escuelas de deportes y pasatiempos.
- Relaciones con miembros de culturas, razas, religiones diferentes.
- Experiencias con imágenes creadas por otros (los medios de comunicación).

En el Hogar

- Relaciones con la madre, el padre, hermanas/os, abuelas/os, cónyuges, etc..
- Experiencias con familiares desde el nacimiento hasta el presente.

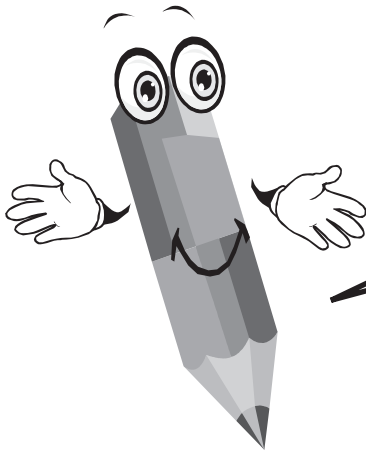
En la Escuela

- Relaciones con compañeras/os de escuela, maestras/os, administrativos/as, orientador@s.
- Experiencias en tareas escolares, actividades fuera de la escuela, deportes, disciplina, etc.

En el trabajo

- Relaciones con supervisores, compañeras/os de trabajo, jefas/es.
- Experiencias en tomar y perder empleos, recibir ascensos, niveles de responsabilidad en el trabajo y sostén de la familia.

Un solo suceso o una sola persona no puede determinar su autoestima, es cuestión de tiempo y de cambios constantes debido a experiencias.



**ESTOS SON LOS BENEFICIOS
QUE PUEDE DISFRUTAR
UNA PERSONA CON AUTOESTIMA POSITIVA.**

ENFRENTARSE A LOS DESAFÍOS

Se sentirá seguro/a para desarrollar sus talentos, estará dispuesta/o a arriesgarse en territorios nuevos.

ENRIQUECERÁ SU VIDA

A los demás les gustará compartir con usted, Todos y todos le buscarán, buscará nuevas/os amigas/os, tendrá personas en quien confiar y que confíen en usted, se expresará mejor.

TENDRÁ CONFIANZA EN SÍ MISMA/O

Creerá en las cosas que usted hace, se concentrará en ellas, tendrá un esfuerzo entusiasta que le ayudará a mejorar su rendimiento.

SERÁ FLEXIBLE

Como su mente estará positiva, tendrá mejor disposición para todo, es difícil cambiar, pero le dará gusto los resultados de aceptar nuevas ideas, y lograr sus propósitos.

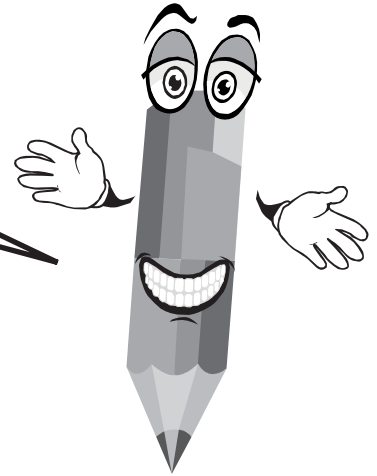
Con la autoestima alta usted llega a:

Ser la persona que quería ser, Gozar mayormente de la compañía de los demás, Ofrecerle al mundo al mundo una mayor parte de sí misma/o





AQUÍ TE DARÉ ALGUNOS CONSEJITOS
PARA QUE DESARROLLES
UNA AUTOESTIMA POSITIVA.



* **Confía en ti misma/o**

Por atención a tus pensamientos y emociones. Actúa cuando creas que estas dando el paso correcto. Haz lo que te haga sentir contenta/o y satisfecha/o.

* **Respétate**

No trates de ser como otra persona.. Sé orgullosa/o de quien eres, investiga cuales son tus talentos, habilidades y aprécialos.

* **Apréciate**

Aprende a amar la persona especial que eres, acepta tus errores y aprende de ellos, no reacciones exageradamente ante tus errores. Acepta tus éxitos y fracasos como los aceptan aquellas/os que te aprecian.

* **Acéptate**

Identifica y acepta tus puntos fuertes y débiles. Los fuertes refuérzalos y los débiles cámbialos.

* **Anímate**

Toma la actitud de "SI se Puede", date el tiempo suficiente para alcanzar tus metas personales y date ánimo a medidas que luchas.

* **Elóciate**

Siente orgullo por tus éxitos, tanto los grandes como los pequeños. Recuerdate que tus experiencias son tuyas propias ¡Gózalas!.

* **Ayúdate**

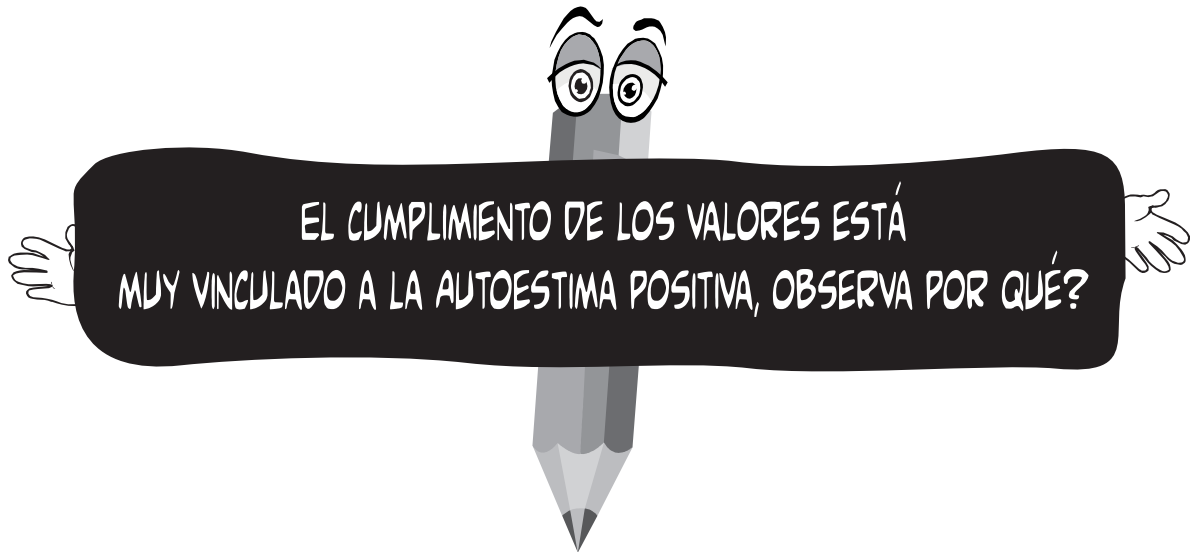
Busca metas realistas, alcánzalas adquiriendo experiencias nuevas y desarrollando las que ya tienes.

* **Saca tu tiempo**

Saca tiempo para estar con tus pensamientos y con tus emociones. Dedicáte a actividades que puedas disfrutar sola/o (trabajos manuales, lecturas, deportes individuales) aprende a gozar de tu propia compañía.

Ayúdate desarrollando tus propios talentos y habilidades

VINCULACION ENTRE: VALORES Y AUTOESTIMA



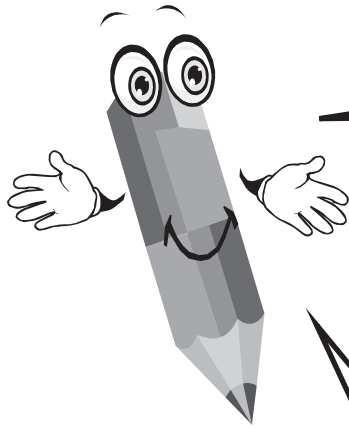
Una persona de **AUTOESTIMA POSITIVA**
posee las actitudes y conductas siguientes:

- Es Realista.
- Es Cortés.
- Es Honesto.
- Desarrolla la Conciencia.
- Respeta el poder y la Riqueza.
- Ejecuta la Solidaridad.
- Aprecia la belleza y el arte.
- Se autoevalúa y se retroalimenta constantemente de si misma/o.
- Asume responsabilidad de su conducta.
- Asume responsabilidad de sus Decisiones.
- Se adapta a los cambios sociales y de la comunidad.
- Promueve y recrea su ser.
- Cooperera con las/os demás.

...Al igual que una persona criada con conciencia de valores practica y hace hábito de esas conductas y actitudes...



COMUNICACIÓN AFECTIVA Y EFECTIVA EN LA FAMILIA



LA AUTOESTIMA Y LA COMUNICACIÓN ESTÁN MUY RELACIONADAS, PORQUE LO POSITIVO O LO NEGATIVO QUE NOS HAYAN DICHO NUESTROS SERES IMPORTANTES, LO LLEVAREMOS PARA TODA LA VIDA.

SER MADRE Y/O PADRE ES UNA TAREA HERMOSA, PERO AL MISMO TIEMPO DIFÍCIL, POR LA RESPONSABILIDAD QUE CONLLEVA LA EDUCACIÓN DEL LOS/AS HIJOS/AS. DE AHÍ QUE SEA MUY IMPORTANTE TOMAR EN CUENTA ALGUNOS ELEMENTOS QUE NOS AYUDEN A FORMARLOS COMO DESEAMOS QUE ELLOS SEAN, VEAMOS:

1 Mantener siempre una adecuada comunicación y actitud de escucha

Ellos necesitan expresar sus sentimientos y asegurarse de que alguien le está prestando atención. Acostúmbrese a preguntarle como se siente, cómo te fue en la escuela y usted expresar también lo que siente. Esto le permitirá comunicar cualquier angustia, preocupación o alegría.

2 Desarrolle confianza, crea en ellos, permítales ser ellos mismos

Los seres humanos necesitan tener la convicción de que alguien cree en ellos, deje de pensar que el o ella no podrá.

Lo que se nos diga, positivo o negativo, tendrá un efecto de aprendizaje o de resentimiento



3 Refuerce continuamente lo positivo que hacen sus miembros

Dígale lo bien que se siente por una buena acción, Que bien lo hiciste, sabía que lo harías.

4 Manifieste afecto, ternura, expréselo abiertamente sin comparaciones

Dígale te amo, estoy orgullosa/o de ti, eres un premio en mi vida.

5 Hagan vida en familia

Participen con ellos/as en sus actividades, conozcan sus amigos invitándolos/as a su casa, compartan tradiciones familiares, organicen reuniones, encuentros, fiestas, caminatas.

6 Asignen responsabilidades adecuadas a la edad de cada miembro de la familia

Tomen en cuenta los intereses, habilidades, edades de cada uno, cultiven el valor y amor al trabajo.

7 Digan siempre la verdad

Busquen las respuestas a sus interrogaciones cuando tengan duda en personas de confianza, porque sino, se irá donde un amiguito que sepa menos. Y evite decir dile que no estoy aquí, porque eso aprenderá.

8 Trate los miembros de su familia con amabilidad y respeto

Un niño/a respetado/a aprende a respetar. Usen gestos, actitudes y palabras cordiales, por favor, gracias, muy amable, perdón, así ellos aprenderán el arte de comunicarse con los demás de manera positiva.

9 Las normas o sistemas de disciplina deben ser claras, objetivas y en acuerdo familiar

Si hoy le dice que no a algo debe permanecer para los demás y por siempre. Ej. No vas al río solo y mañana lo deja irse solo, o se lo permite al hermanito que le lleva un año.

Lo que comunican los padres y madres a sus hijas e hijos, serán los factores que influirán en su personalidad, en su conducta, en la forma de juzgarse y de relacionarse con los demás.



10

Los castigos deben ser justos, adecuados a la edad y oportunos

Debe corregir en el mismo momento que el hecho se cometió, no se debe acumular faltas, no guardar para mañana. A un niño de un año no se le da castigo de 3 horas en un rincón, ni a un joven de 15 años, se le castiga desnudándolo en la habitación.

12

Sean ejemplo, no digan lo que ustedes no quiere que digan o hagan sus hijos/as

Trate de llevar un estilo de vida que hijos/as puedan imitar. Se enseña con el ejemplo más que con las palabras. Evite uso de alcohol, tabacos y otras drogas para no modelar comportamiento no deseado.

11

Acepte los errores delante de sus hijos y permita que se lo digan

Cuando sus hijos le reprochen cualquier conducta, agradezca el que le digan los errores es una oportunidad para crecer y enseñarles a los/as hijos/as que somos seres humanos con virtudes y defectos.



Las experiencias de comunicación negativa que permanecen dentro de nosotras/os, nos acompañan para toda la vida. Por eso hay que aprender a reconocerlas y a anular su poder para que no nos sigan haciendo sufrir, y para no transmitírselas a nuestras/os hijas/os



Ustedes también se beneficiarán, sabiendo que están ayudando a sus has e hijos a adquirir una buena educación.

LA INTEGRACION DE LAS MADRES Y LOS PADRES EN LA EDUCACION DE SUS HIJAS E HIJOS

LA INTEGRACIÓN DE LOS PADRES EN LA EDUCACIÓN DE SUS HIJAS E HIJOS, SIGNIFICA, TRABAJAR JUNTOS CON LA ESCUELA DE SUS HIJAS/OS PARA ASEGURAR LA MEJOR EDUCACIÓN POSIBLE. VEAMOS LOS BENEFICIOS:

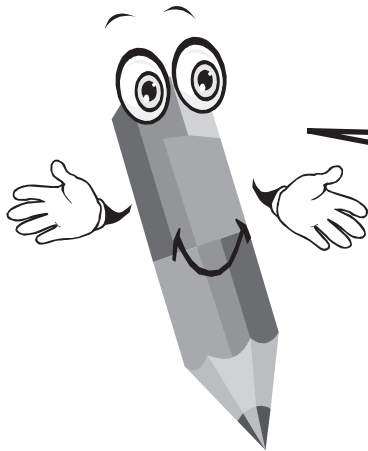


Las/os niñas/os se benefician mucho cuando las madres y los padres asumen un papel activo. Son más propensos a:

- ✓ || Disfrutar de aprender y de la vida escolar
- ✓ || Mejorar sus habilidades y actitudes
- ✓ || Rendir más en la escuela
- ✓ || Adquirir confianza en ellas/os mismas/os
- ✓ || Estar mejor preparadas/os para el futuro



**¡La educación de sus hijas(os)
depende de que ustedes
y la escuela trabajen en equipo!
Aprendan más...**



AQUÍ LES DOY UNOS TIPS, DE CÓMO TRABAJAR
CON SUS HIJAS E HIJOS Y LA ESCUELA DE ELLAS O ELLOS.

**AYUDEN A SUS
HIJOS(AS)**
a aprovechar los
estudios al
máximo.



PARTICIPEN
en las
actividades
escolares.



**LLEGUEN A
CONOCER**
a las/os
profesoras/es,
orientadoras/es, las
asignaturas y las
normas de la escuela.

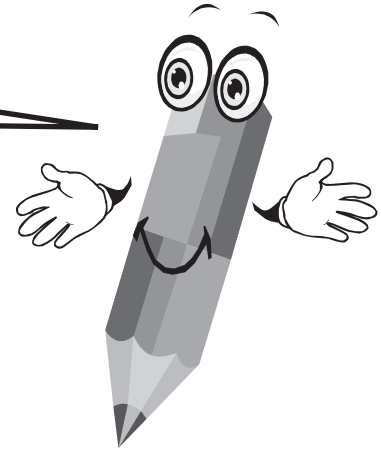


**DEMUESTREN A
SUS HIJOS(AS)**
que ustedes
aprecian la
educación.





ESTAS SON JUSTIFICACIONES QUE ALGUNOS PADRES Y MADRES PRESENTAN POR TEMOR A INTEGRARSE A LA ESCUELA DE SUS HIJAS E HIJOS.



Es que me siento incómoda/o hablando con las/os maestras/os, orientadoras/es
 planifique lo que desea hablar y verá que fácil es, ellos y ellas también son padres y madres de familia.

No tengo tiempo
 Si se lo proponen verán que si tienen el tiempo en la casa, en la escuela, llevarlos a las actividades, solo planifíquense ambos.

La escuela no nos necesita
 ¡Si! Las escuelas dependen del apoyo de las/os madres y padres de familia ya que comparten los mismos objetivos. ¡proveer una educación de calidad!.

Y si mi hija/o no nos necesitan
 Todas/os las/os niñas/os necesitan beneficiarse del apoyo y la orientación tanto en los hogares como en la escuela.

Los expertos en el campo de la educación son ellos, para qué vamos nosotros?
 Aunque ellos son los profesionales, ustedes son los que conocen a sus hijas e hijos, y eso que ustedes conocen de ellos es un aporte para que los expertos puedan mantenerlos interesadas/os y motivadas/os.

Puede que se molesten las/os maestras/os, orientadoras/es
 No porque toda información que los padres den y reciban ayudaran mejor a avance de sus hijas e hijos.