



Empoderando a su hijo

Alcance y Participación

Alcance y Participación

- Los servicios del programa son GRATIS
- Asistimos a gente de toda edad en el condado de Orange
 - Talleres
 - Grupos de apoyo
 - Manejo de casos individuales
 - Referencias y conexión



Temas para la presentación de hoy

- Alta vs Baja autoestima
- Cómo la autoestima nos afecta e influye.
- 40 Elementos Fundamentales para el desarrollo
- Cómo empoderar a su hijo.
- Recursos y preguntas

Defining Self-esteem

¿Qué significa el autoestima para usted?

Definiendo la autoestima

- El autoestima refleja la evaluación emocional subjetiva general de una persona sobre su propio valor.
 - Es una actitud hacia nosotros mismos que está influenciada por lo que pensamos y sentimos acerca de nosotros mismos.
 - También está influenciado por todas las experiencias y relaciones que hemos tenido.

Definiendo la autoestima

Tome un momento para pensar en un momento en el que:

- redujo significativamente su autoestima.
- aumentó significativamente su autoestima.
- Por favor, siéntese libre de compartir tu historia! 😊

Baja y Alta Autoestima

Baja autoestima:

- No creen en sí mismos y piensan que van a fallar antes de empezar algo nuevo
- Creen que nunca serán suficientes y es difícil perdonarse a sí mismos por sus errores del pasado.
- Pueden preocuparse de muchas cosas, criticar y quejar, pero no hacen algo para cambiarlo.
- Tienen una actitud negativa (“No lo puedo hacer”)



Baja y Alta Autoestima

Alta autoestima:

- Se expresan y no se preocupan de ser juzgados por los demás
- Son dispuestos de hacer nuevas cosas y explorar sus opciones
- Creen en sí mismos y en sus habilidades y animan a los demás a creer en sí mismos también
- Tienen una actitud positiva (“Si se puede”)



Escucharlo es Creerlo

**Si lo escucha frecuentemente,
empieza a creerlo de verdad.**

- Eres flojo, comes demasiado, te miras muy grande para tu edad, estas muy chiquito, no seas sonso, que estúpido...
- ¿Cuántas veces hemos dicho algo así sin pensar en los efectos o consecuencias?

Discusión

- ¿Qué es la autoestima baja?
- ¿Qué es la autoestima alta?
- ¿Cómo apoyamos o suprimimos el autoestima de nuestros hijos?

¿Cómo nos afecta la autoestima?

Baja autoestima:

- No tratan nuevas cosas y casi nunca enfrentan la incomodidad
 - Aunque evitar la incomodidad se parezca algo positivo, puede limitar el crecimiento y aprendizaje. Puede causar que oportunidades se pierdan.
- Suelen desarrollar patrones de pensamientos negativos y pesimistas
 - Con el tiempo, puede causar un hábito de pensar de una manera pesimista o enfocarse demasiado sobre sus faltas y equivocaciones

Alta autoestima:

- Son más dispuestos a tomar oportunidades que enfrenten
 - Salen de su elemento y suelen tener más experiencias las cuales les ayudan con su crecimiento.
 - En vez de enfocarse en lo negativo o lo que sucedió, también se enfocan en lo positivo o lo bueno de lo que sucedió. En situaciones difíciles, pueden ver los dos lados de la situación.
- Suelen desarrollar pensamientos más positivos
 - Intentan aprender de sus faltas y ven cada enfrentamiento como una oportunidad para practicar

40 Elementos Fundamentales para el desarrollo

Conjunto de habilidades, experiencias, relaciones, y comportamientos que permiten que los jóvenes se **desarrollen como adultos exitosos** y contribuyentes en su comunidad.

Dos tipos: Internos y Externos

Elementos Fundamentales para el desarrollo

ELEMENTOS FUNDAMENTALES EXTERNOS

Las estructuras externas, las buenas relaciones, y actividades que crean un ambiente positivo para la gente joven.

Elementos Fundamentales para el desarrollo

ELEMENTOS FUNDAMENTALES INTERNOS

Los valores internos, habilidades, y creencias que la gente joven también necesita para comprometerse totalmente y funcionar bien en el mundo que los rodea.

Bienes Externos

- **Apoyo:**

- Apoyo familiar
- Comunicación familiar positiva
- Otras relaciones con adultos
- Participación de los padres en las actividades escolares

- **Fortalecimiento:**

- La juventud como un recurso
- Servicio a los demás
- Seguridad

- **¿Cuáles son algunos elementos fundamentales que tiene su hijo/a?**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Bienes Externos

- **Limites y Expectativas**

- Limites familiares
- El comportamiento de los adultos como ejemplo
- Compañeros como influencia positiva
- Altas expectativas

- **Uso constructiva del tiempo**

- Actividades creativas
- Programas juveniles
- Tiempo en casa

- **¿Cuáles son algunos elementos fundamentales que tiene su hijo/a?**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Bienes Internos

- **¿Cuáles son algunos elementos fundamentales internos que tiene su hijo/a?**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

- **Compromiso con el aprendizaje**
 - Motivación por sus logros
 - Compromiso con la escuela
 - Tarea
- **Valores positivos**
 - Preocuparse con los demás
 - Igualdad y justicia social
 - Integridad, honestidad, y responsabilidad

Bienes Internos

- **¿Cuáles son algunos elementos fundamentales internos que tiene su hijo/a?**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

- **Capacidad social**

- Planeación y toma de decisiones
- Capacidad interpersonal
- Capacidad cultural
- Habilidad de resistencia
- Solución pacífica de conflictos

- **Identidad positiva**

- Poder personal
- Autoestima
- Sentido de propósito
- Visión positiva del futuro personal

Como pueden ayudar a aumentar el autoestima de sus hijo/as

Los padres son el ejemplo principal para sus hijo/as quienes aprenden en palabra y acción.

- **¿Cómo comunicamos con nuestros hijo/as?**

- ¿Con respeto a nuestras conversaciones, son respetuosas y justas o siempre concluyen con una discusión o pleito?
- ¿Nos estamos apoyando o criticando y menospreciando?
- ¿Estamos siendo justos con nosotros y nuestros hijo/as?
- ¿Son apropiados y justos las consecuencias y premios que imponemos?

- **¿Cómo es nuestra autoestima?**

- ¿Estoy mostrando una actitud positiva o negativa hacia ciertas situaciones?

Como pueden ayudar a aumentar el autoestima de sus hijo/as

Apoye a su hijo/a

- Anime a su hijo/a a salir de su elemento y asegúrele que no hay nada malo con tener miedo de tratar algo nuevo. El temor es una reacción natural a lo desconocido, y usted puede ser un referente para el/ella.
- La involucración en actividades escolares y el mostrar interés en los sueños y ambiciones de su hijo/a pueden fomentar confianza entre ustedes.

Fortalezca a su hijo/a

- Deles responsabilidades que puedan manejar ellos solos
- Felicítenlos cuando cumplan con sus tareas. Enséñele cómo manejar una situación cuando se equivoquen y explíquenles cuales serán las expectativas para la próxima vez.

Muestre respeto a si mismo, su hijo/a, y a su prójimo.

- Los niños aprenden con el ejemplo, y típicamente, estos son sus padres.

¿Padres, que podemos hacer?

Descanse lo suficiente

- Establezca una rutina en las noches para usted y sus hijo/as que les ayude a alistarse para dormir. Por ejemplo, pueden lavarse los dientes juntos y después leer un libro antes de la hora de dormir.

Practiquen talentos

- Anime a su hijo/a a practicar sus talentos
- Tal vez ha disfrutado el arte y nota que su hijo/a también muestra un interés. Pueden practicar o trabajar en una obra de arte juntos.
- Busquen intereses comunes.

¿Padres, que podemos hacer?

Manténganse físicamente activo/a

- Esto puede ser salir a caminar o a correr con su hijo/a para animarse y apoyarse uno a otro.
- Si su hijo participa en un deporte, puede practicar con el/ella.
- Si no es posible practicar diariamente, aparte un día donde puedan comprometerse a salir juntos.

Aprendan nuevas cosas juntos

- Trabajando juntos podría aumentar la confianza y el respeto entre ustedes
- Tal vez no es posible practicar con su hijo/a cada día y en este caso, sería mejor buscar un video que les enseñe algo sobre lo que les interesa—esta es una buena oportunidad para compartir entre ustedes.

Discusión

- ¿Qué aprendí de esta presentación o que era lo mas impactante?
- ¿Qué cambios necesito implementar de acuerdo a esta presentación?

Recursos

Search Institute : <http://www.search-institute.org/>

- Recorra el cursor sobre la pestaña que dice “Resources” en la esquina izquierda
- Haga clic en la opción que dice “Developmental Assets”
- Haga clic en el enlace que dice “a Framework of Developmental Assets”
- Puede elegir un grupo específico para cada grupo de edad

Nemours Foundation: <http://m.kidshealth.org/>

- Un sitio web creado por proveedores de servicios médicos que puede ayudar a padres, niños, adolescentes, y educadores.
- <http://kidshealth.org/en/parents/self-esteem.html?WT.ac=p-ra>

Recursos

http://www.orangecounty.net/html/events_free.html

- Estas son actividades que son gratis o de bajo costo en el condado de Orange. Incluyen actividades como funciones musicales, galerías de arte, clases de jardinería, y entrenamientos de deportes.

<https://www.planadayout.com/>

- Puede buscar actividades usando este link y adaptarlo para encontrar lo que necesite.

¿Preguntas?

