AUTOIMAGEN NUTRITIVA

"YO SOY"

RECONOCER EN UNO MISMO LAS CARACTERÍSTICAS VALIOSAS, JUNTO CON AQUELLOS ASPECTOS QUE NO NOS GUSTAN TANTO. PARA RECONOCERSE, ACEPTARSE Y VALORARSE TAL CUAL SON.

ESTRATEGIAS PARA FAVORECERLA:

AUTOIMAGEN NUTRITIVA

FUNCIÓN ESPEJO:

¡AL INTERACTUAR CON OTROS RECIBIMOS INFORMACIÓN SOBRE NOSOTROS!

POR ESO LA IMPORTANCIA DE ESTAR ATENTOS A LO QUE TRANSMITIMOS A NUESTROS HIJOS. NO SOLO CUANDO LOS AYUDAMOS A VOLVER A LA CALMA, SINO SOBRE LO QUE LES DECIMOS EN EL DÍA A DÍA... ESPECIALMENTE CUANDO SE EQUIVOCAN O NO CUMPLEN CON NUESTRAS EXPECTATIVAS.

REFLEJOS DE AUTOESTIMA:

SE REFIERE A LOS MENSAJES QUE AYUDAN A LOS NIÑOS A CONOCERSE Y QUERERSE, RESALTANDO LOS ASPECTOS POSITIVOS DE SU PERSONALIDAD.

EJEMPLOS DE MOMENTOS EN LOS CUALES PUEDE HACERSE: CUANDO ALGO LE GUSTA, CUANDO ALGO ES IMPORTANTE O VALIOSO PARA ÉL/ELLA, CUANDO HACE ALGO BIEN, CUANDO ESTÁ COMPARTIENDO CON OTROS, ETC

CÓMO ACOMPAÑARLOS CUANDO SE EQUIVOCAN:

LES DEBEMOS EXPRESAR NUESTRO PARECER SIN DAÑAR O ATACAR.

SE SUGIERE HACER UN PROCESO DE AUTO OBSERVACIÓN RESPECTO A CUÁN CRÍTICOS ESTAMOS SIENDO CON NUESTROS NIÑOS.

USAR ADJETIVOS NEUTROS Y FRASES DESCRIPTIVAS:

REEMPLAZAR ADJETIVOS QUE TENGAN UNA CARGA EVALUATIVA NEGATIVA POR SINÓNIMOS QUE TENGAN UNA CARGA MÁS NEUTRA.

EJEMPLOS: REEMPLAZAR LA PALABRA “DIFÍCIL” POR “INQUIETO”, “LLORÓN” POR “SENSIBLE”.

RESIGNIFICA:

CONOCER, ENTENDER Y ACEPTAR A NUESTROS NIÑOS PERMITE QUE ELLOS TAMBIÉN LO HAGAN.

SI QUEREMOS QUE TENGAN UN AUTO CONCEPTO SANO, ES IMPORTANTE QUE NOSOTROS TAMBIÉN TENGAMOS UN CONCEPTO SANO DE ELLOS.

Usa mensajes yo:

Estos mensajes serían la forma asertiva y respetuosa de transmitirles a nuestros hijos qué aspectos no están bien o no nos parecen. También sirven para estimular el desarrollo de la empatía y perspectiva social.

Estos mensajes describen la conducta que no nos gusta. No la juzga ni la descalifica, lo cual facilita su recepción y cuida la autoestima de quien lo recibe.

EVITA ETIQUETAS:

LA PUESTA DE ETIQUETAS NO HACE BIEN AL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA DE LOS NIÑOS.

EJEMPLO: SI MIS PADRES PIENSAN QUE "SOY EL DESORDENADO" DE LA FAMILIA, INCONSCIENTEMENTE ACTUARÉ COMO TAL.

NO SE TRATA DE MENTIRLES A LOS NIÑOS NI NEGAR SUS DIFICULTADES, SINO CUIDAR LA FORMA EN QUE NOS COMUNICAMOS CON ELLOS.