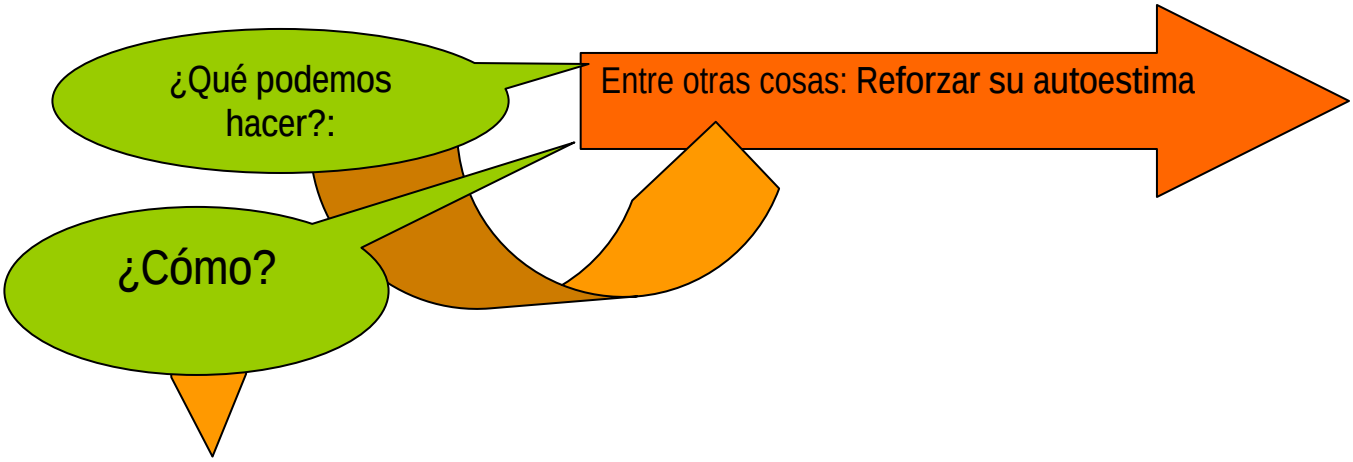
Mancomunidad de Servicios Sociales Sierra Norte (Madrid)
La Suma de Todos
CONSEJERIA DE ASUNTOS SOCIALES
Comunidad de Madrid

Nº 26 MAYO 2013

Boletin Informativo para la familia

AUTOESTIMA Y ADOLESCENTES

La adolescencia es un período difícil. Es un período muy delicado en el que los padres tenemos que estar presentes para guiar a nuestros hijos en este tortuoso sendero.



1) Comunicación sincera. Aprende sobre todo a escuchar, a ser paciente y a saber dar los consejos que tus hijos necesitan escuchar. Los adolescentes muchas veces "desprecian" a sus padres. Es tarea de los padres saber ganarse la confianza de esta *nueva persona* que ha aparecido en su hogar.
2) -Establecer Nuevos límites. Un adolescente sin reglas ni normas que cumplir está perdido .Acabará frustrado y con su autoestima por los suelos
3) Los deportes en grupo favorecen la autoestima. Sobre todo aquellos en los que se relaciona con iguales, de manera sana.
4) Proporcionar retos difíciles y estimulantes. ¿le gusta el ordenador? Que haga un blog.
5) Saber reducir la marcha. Hemos dicho que hay que poner límites pero no asfixiar. El punto medio de las cosas es el adecuado.
6) Cuidado con las amistades. En ocasiones hay adolescentes que quedan "atrapados" en un círculo de amistades que mina su autoestima. Ofrecerles todo nuestro apoyo e incluso cambiar de ambientes, realizar nuevas actividades para que conozcan nuevos chavales puede ser la solución.
7) Cuidado en los colegios o institutos. Seguro que quieres lo mejor para tus hijos, que crezcan en un ambiente adecuado que potencie su autoestima, lo mejor de sí mismo. Elige un colegio adecuado que cumpla estos objetivos.
8) La casa debe ser un entorno seguro. El adolescente necesita seguridad. En su casa debe sentirse protegido
9) Dedicar tiempo a nuestros hijos. Dejar nuestras preocupaciones y obligaciones a un lado para dedicar tiempo a nuestros hijos es algo que su autoestima nos agradecerá.
10) Evitar el aislamiento dentro del hogar. La casa es un lugar donde compartir. Es obligación de los padres crear el ambiente adecuado para una comunicación agradable, fluida, amena, sincera y tranquila.

FUENTE: recursosdeautoayuda.com