

# PROMOVIENDO AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES

By: The National Parenting Association



I AM  
WORTHY

Tener una autoestima o autoimagen positiva significa sentirse valioso y digno de ser amado. Dado que los adolescentes pasan tanto tiempo con sus amigos, una gran parte de la autoimagen de un adolescente proviene de sus compañeros. Sin embargo, es importante que también elogie regularmente a su hijo y lo ayude a desarrollar una autoestima positiva.

La forma en que los adolescentes se perciben a sí mismos afecta directamente cómo actúan y se comportan. Los adolescentes con una autoimagen positiva tienden a sentirse más competentes, tener más amigos y mejorar en la escuela.

Pruebe estas sugerencias para fomentar la autoestima en su hijo adolescente:

## PRESTA MUCHA ATENCIÓN, PERO RESPETA LA PRIVACIDAD DEL ADOLESCENTE

Estar involucrado muestra a tu hijox que te importa. Saber en qué cursos y actividades extracurriculares participa su hijo y quiénes son sus amigos. Pequeñas cosas, como recordar los nombres de los amigos de su hijo y, de vez en cuando, preguntando cómo les va. Al mismo tiempo, trate de respetar la privacidad de su hijo y no inmiscuirse en detalles insignificantes que tal vez su hijo no quiera para compartir.

2. **Felicite a su hijo con frecuencia y asegúrese de que el elogio sea genuino.** Su hijo puede ignorar sus elogios, pero debajo, es probable que brille con orgullo.
3. **Asista a eventos escolares.** Su horario puede evitar que vaya a cada juego o recital, pero haga un esfuerzo para estar allí para los más importantes.
4. **Respete las preocupaciones de su hijo.** No menosprecies a tu hijo al descartar sus preocupaciones cuando está molesto.
5. **Nunca critique a su hijo.** Si desaprueba un comportamiento, deje en claro que no le gusta el comportamiento, no su hijo. Si debe comentar sobre las actividades, comportamientos, música o modas de su hijo adolescente, trate de ser positivo en lugar de hiriente. Por ejemplo, diga: "Me gusta mucho el suéter que usaste la semana pasada. Es más halagador que la camiseta sin mangas que tienes hoy".
6. **Anime a su hijo a explorar una variedad de actividades y encontrar áreas de especialización.** Tener éxito en una o más actividades ayudará a su hijo a ganar confianza. Además, aquellos que tienen éxito en un área de la vida tienden a tener éxito en muchas áreas de la vida.
7. **Evite burlarse de su hijo.** Muchos adolescentes son tan sensibles que incluso las burlas bondadosas pueden herir sus sentimientos

