



ESCUELA PARA PADRES

“AUTOESTIMA ADOLESCENTE, UN RETO PARA LOS PADRES”

CONVIVENCIA ESCOLAR
PS. RUTH GUZMÁN

ADOLESCENCIA

La adolescencia es esa etapa en la que los protagonistas intentan posicionarse en el mundo y saber quienes son. En este sentido la autoestima juega un papel relevante, ya que van a tener que enfrentarse a los diferentes retos de esta etapa, que por otra parte no son pocos ni carecen de importancia.

Por otro lado, aunque ellos se empeñen en salir de la protección que le ofrecen sus padres y figuras de referencia, van a seguir dependiendo de ellos y a su vez ellos van a seguir condicionando parte de su visión del mundo y de sí mismos. De esta forma, poniéndonos en el lugar de los padres, entendemos lo complicado que puede ser jugar su rol en la etapa de la adolescencia.

“TENER QUE ESTAR SIN ESTAR”

“Los padres siguen siendo responsables de sus hijos en la adolescencia, tanto de sus actos como de su educación y de su autoestima”

Todos los padres queremos ver cómo nuestros hijos alcanzan el éxito. Sin embargo, muchos olvidan que más allá de los resultados, los adolescentes tienen que superar retos importantes, como los relacionados con su propia imagen y su autoestima. Así, la realidad nos dice que muchos jóvenes tienen problemas para ser aceptados, tanto por los demás como por ellos mismos.

“Los padres pueden jugar un papel fundamental para la construcción del sentido de sí mismos de sus hijos e hijas adolescentes”

LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

La autoestima en los adolescentes afecta a su vida y sus decisiones, a sus relaciones y a su rendimiento académico. En este sentido, es importante destacar que la baja autoestima puede llevar a los adolescentes a comportamientos de riesgo, las cuales incluyen consumo de drogas, violencia, desórdenes alimenticios, conductas sexuales de riesgo, etc., además de lo vulnerables que son ante la publicidad de influencias o grupos violentos.

“No podemos olvidar que la autoestima adolescente es la base para su futuro como adultos”

CONSEJOS PRÁCTICOS

- **Establecer límites y expectativas:** Es importante establecer reglas y expectativas que se ajusten a las que los adolescentes quieren, de manera que contribuyan a su crecimiento. La comunicación con los adolescentes debe ser fluida y abierta, que favorezca una relación flexible en la que, sin ser autoritarios, los padres ejerzan la autoridad que les corresponde. Las reglas deben quedar claras y deben comunicar valores concretos.
- **Ser generoso con los elogios y los reconocimientos:** En nuestro afán por conseguir que nuestros hijos den lo mejor de sí mismos y se superen, con demasiada frecuencia nos centramos en lo que no han hecho bien o en cómo pueden mejorar. Sin embargo, aunque los adolescentes necesiten establecer metas, también es importante que sepan cuándo lo están haciendo bien e incluso cuando se han superado, aunque aún les quede mucho camino por recorrer.

CONSEJOS PRÁCTICOS

- Fomentar la formación de opiniones propias: A los adolescentes les encanta opinar, eso les hace sentir mayores y les permite destacar. Además, les permiten hacer una de las cosas que más les gusta: discutir. Esto es normal y necesario. Los padres deben fomentar la formación de opiniones propias en sus hijos.
- Fomentar la toma de decisiones: Los padres hacen bien en permitir que sus hijos adolescentes decidan por sí mismos, que elijan según sus propios gustos y aspiraciones siempre que no les expongan a un riesgo importante. Los padres deben ayudar a que sus hijos tracen un plan coherente con sus decisiones y que actúen en función de la decisión que han tomado.

REFLEXIÓN FINAL

Recuerda: "Se sobrevive a la adolescencia"

La adolescencia es una etapa que puede ser muy creativa, apasionada, de descubrir intereses, la adolescencia es una etapa establecida por DIOS, es una preparación emocional, espiritual y corporal para lo que vendrá en la siguiente etapa.

Una adolescencia bien gestionada da a lugar a jóvenes que no tendrán miedo al fracaso, da lugar a jóvenes que sabrán desenvolverse en la sociedad.