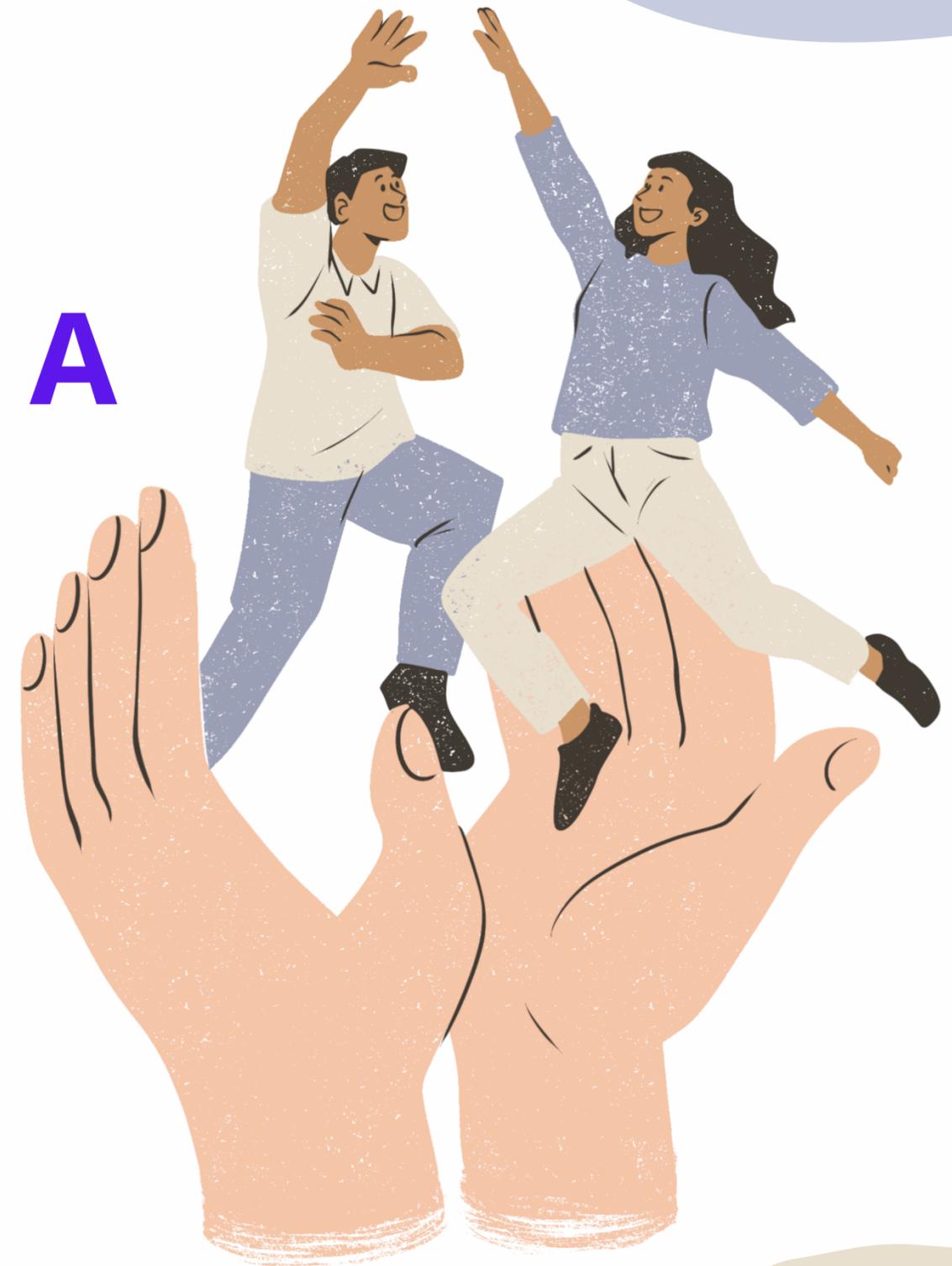




**¿CÓMO PODEMOS AYUDAR A  
NUESTROS HIJOS CON SU  
AUTOCONOCIMIENTO,  
AUTOCUIDADO Y  
AUTOESTIMA?**



# INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa de profundos cambios en distintas áreas del desarrollo: físicos, emocionales y sociales. Nuestros hijos comienzan a preguntarse quiénes son, qué quieren y cómo encajan en el mundo. En medio de esa transformación, necesitan algo fundamental, la base emocional segura desde casa.

Como padres o cuidadores, no podemos evitar que tengan desafíos al crecer, pero sí podemos darles herramientas que les permitan cuidarse, valorarse y conocerse a sí mismos. Fomentar el autocuidado, el autoconocimiento y la autoestima, no es solo una tarea educativa, es una forma de amor.

Este material busca ofrecerles algunas estrategias prácticas y reflexivas para acompañar a sus hijos adolescentes con empatía, confianza y respeto, ayudándolos a construir una relación sana consigo mismos.





# AUTOCUIDADO

El autocuidado no es solo higiene o descanso; es enseñarles a escuchar sus necesidades físicas, emocionales y mentales. Es decir "no" cuando algo no les gusta o no desean, es colocar límites con los demás y hacia ellos mismos.

01

Reforzar el cuidado propio:

Que ellos vean ejemplos en nosotros; que comemos bien, descansamos, colocamos limites, pedimos ayuda y expresamos emociones.

03

Promover actividades que disfrute: Deporte, leer, pintar, actividades al aire libre. Actividades que les traiga bienestar.

# ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR EL AUTOUIDADO

02

Ayudarles a que mantengan rutinas sanas: Horarios para dormir, uso de pantallas, deportes, tiempos de estudio y tiempos de descanso

04

Enseñar a decir "NO" cuando algo los daña o no lo desean.

05

Validar sus emociones: ¿Cómo te sientes?, ¿Qué necesitas?, ¿Cómo te puedo ayudar.

# AUTOCONOCIMIENTO

El autoconocimiento es la capacidad de una persona para observarse. Ser capaz de mirarse a sí mismo, comprender y reflexionar sobre quién es. Implica identificar nuestras emociones, pensamientos, creencias, fortalezas, debilidades, deseos y necesidades.



# AUTOCONOCIMIENTO

Como padres o tutores, podemos acompañar a nuestros hijos en el camino del autoconocimiento. Este proceso no se impone, ni se enseña como una materia escolar: se acompaña con amor, apoyo, contención, preguntas, paciencia y respeto.



01

Conversar sobre emociones, valores, sueños: "¿Qué te gustó de eso?, ¿Qué te molestó?, ¿Por qué crees que te sentiste así?, ¿Porqué te gusta esa musica?"

02

Aceptar sin juzgar: si cambia de estilo, gustos, ideas... está explorando quién es. No olvides que en esta etapa del desarrollo, se esta conociendo y no sabe con claridad quién es y qué quiere. Busca su propia identidad.

## ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR EL AUTOCONOCIMIENTO

03

A momentos, permite el silencio y el tiempo a solas: Es normal que a veces quiera aislarse. Pero siempre con mesura, que también tengan tiempo en familia, para vincularse y ser acompañado en este proceso (buscar un equilibrio).

04

Valida lo que sienten:  
Aunque no entendamos o no compartamos su punto de vista, reconocer su experiencia les ayuda a entenderse y valorarse;  
"Tiene sentido que te sintieras así."

05

Es positivo hacer preguntas que los inviten a reflexionar:  
No decirles que "deberían" pensar o sentir, mejor acompañar con preguntas abiertas;  
¿Qué fue lo que más te gustó de eso?  
¿Cómo te sentiste cuando pasó?  
¿Qué aprendiste de está situación?

# AUTOESTIMA

La autoestima es la percepción que tienen las personas sobre sí mismas, y esta percepción puede influir en su relación consigo mismos y los demás.

La autoestima se va construyendo a lo largo de la vida, interactuando con distintos componentes como; relaciones sociales, experiencias vividas, autoconocimiento, autocuidado, valoración externa, etc.



# AUTOESTIMA

¿Por qué es importante desarrollar una buena autoestima?

- \*Aumenta la seguridad personal y la capacidad para tomar decisiones.
- \*Reduce la vulnerabilidad al rechazo y la presión social.
- \*Favorece relaciones más sanas y equilibradas.
- \*Protege frente a la ansiedad, la depresión y la autoexigencia excesiva.
- \*Ayuda a afrontar errores, críticas o fracasos sin hundirse.



01

Tener especial cuidado con el lenguaje: Como nos referimos hacia ellos: Nunca utilizar lenguaje despectivo o descalificador. Ellos forman su propia imagen a través de lo que escuchan, de lo que las personas significativas dicen de ellos, cómo los vemos nosotros y cómo los ven los demás influye en su propia percepción de sí mismos.

02

Reconocer el esfuerzo, no solo los logros: "Me gustó cómo intentaste resolver eso, aunque no salió perfecto."

# ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR EL AUTOESTIMA

03

Respetar sus procesos y su ritmo: cada adolescente es distinto.

04

Evitar comparaciones: ni con hermanos, ni con otros adolescentes.

05

Hacer críticas con respeto y empatía, sin etiquetas ("eres vago", "eres exagerado").

# REFLEXION FINAL

**“No se trata de formar al adolescente perfecto, sino de acompañarlos para que se conozcan, se cuiden y se quieran como son.”**

Gacela Cano

**La autoestima se construye en el diálogo cotidiano, en cómo los miramos y en cómo les hablamos.**

Gacela Cano

**Debemos estar disponibles emocionalmente;**

**A veces no buscan respuestas, solo saber que estás ahí. Tu presencia los calma, y el cariño que les entregas les genera seguridad.**

**El mayor regalo que podemos darles a nuestros hijos, no es resolverles la vida, sino ayudarlos a conocerse, quererse y cuidarse.”**

Gacela Cano

