

ACCEPTAR-SE PER DAMUNT DE TOT

Tindre una bona autoestima consisteix en aprendre a voler-nos i acceptar-nos tal com un som, amb les nostres virtuts i defectes. Significa sentir-nos bé a pesar de cometre errors.

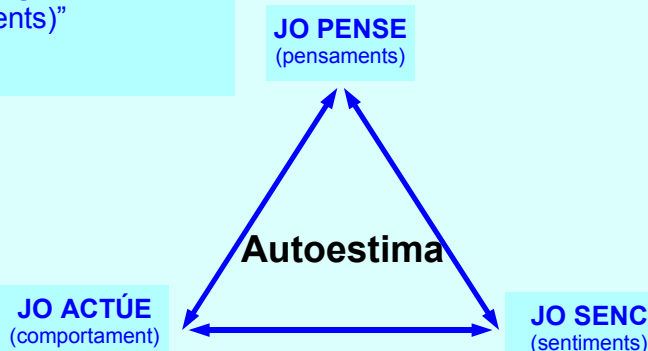
Per tant, **l'autoestima** es defineix com el conjunt de pensaments, sentiments i conductes dirigides cap a nosaltres que canvien al llarg de la vida segons les experiències que anem vivint.

És l'avaluació que fem de la imatge que tenim, de les nostres capacitats, de la nostra vàlua personal, de la nostra competència... Ningú no pot deixar de pensar en si mateix i d'avaluar-se. Totes les persones desenrotlem una autoestima suficient o deficient, positiva o negativa, alta o baixa..., encara que no ens n'adonem. Per tant, és important desenvolupar-la de manera que ens permeta descobrir les nostres virtuts personals, per apreciar-les i utilitzar-les com cal, així com els nostres defectes per tal d'acceptar-los i superar-los en la mesura de les nostres possibilitats.



L'autoestima fa que **els sentiments i pensaments condicionen les nostres conductes**, per tant *“si el meu cap pensa que no sé fer alguna cosa, em sentiré insegur i em condicionarà provocant que no ho faça bé. Açò potenciarà els meus sentiments negatius i reafirmarà el que deia el meu cap”*. Per contra, *“si els meus pensaments són positius, tindrè confiança per a fer-ho bé i potenciaré la seguretat en mi mateix”*.

“Se que sóc intel.ligent i capaç d'estudiar esta assignatura (pensa). Es concentra i sap aprofitar el temps estudiant (comportament). He treballat molt bé; ara em sent més segur de mi mateix (sentiments)”



ÍNDEX

Acceptar-se per damunt de tot	1
BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS: Tinc moltes coses bones	2,3
AMPA COMARCAL INFORMA	2
QUÈ LLEGIR?: Com parlar perquè els seus fills l'escolten...	3
PÍNDOLES: La píndola de la felicitat	4
ON ACUDIR?	4



UPC
Drogodependències

Tel: 96 291 29 50

AGRUPACIÓ COMARCAL AMPAs VALL D'ALBAIDA

APA COLEGIO LA PUREZA DE MARIA ONTINYENT



CONSELLERIA DE BENESTAR SOCIAL DIRECCIÓ GENERAL DE DROGODEPENDÈNCIES

BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS

TINC MOLTES COSES BONES!

Les famílies sou el primer agent educador i de socialització amb què es troben els vostres fills/es en nàixer i on comencen a formar el concepte que tenen de sí mateix, a partir de les coses que els digueu o adquirint una imatge molt pareguda a la vostra pel model que els oferiu.

Així, el concepte i la valoració que vosaltres tingueu dels vostres fills/es influirà de forma significativa en la seua autoestima i indirectament en la seua capacitat de prendre decisions i tindre èxit. (Moon, 1993).

Els xiquets, tendixen a creure el que vosaltres els diueu i a comportar-se de conformitat amb el que espereu d'ells. Si tu, mare o pare, creus de veritat que el teu fill és més "torpe" que els altres i que "no té iniciativa", li comunicaràs, sense pretendre-ho, estes expectatives negatives mitjançant els teus gestos i les teues paraules. No t'estranye que el xiquet acabe comportant-se "torpement".

"Sóc de l'opinió que, quan es tracta a algú com si fos un idiota, és molt probable que, si no ho és, molt prompte arribe a ser-ho"
(F.Savater)

Pel contrari, si confieu en els vostres fills i esteu convençuts de que podeu créixer i millorar, el vostre "espill" els infondrà confiança i seguretat en sí mateixos, i assimilaran positivament el vostre missatge: "**Pots fer-ho.. Voràs com ho aconseguixes**"...Aprendrà a confiar en els seus propis recursos i en sí mateix.

Per altra banda, si l'adolescent no és capaç de valorar-se, d'apreciar la seua forma de ser, d'acceptar el seu cos...la vida pot convertir-se en una pesada càrrega difícil de suportar, plena d'inseguretats de les quals ha de fugir, evadir-se i on les drogues poden ser una bona forma d'aconseguir-ho.

Tots els pares voleu per als vostres fills el millor. Voleu actuar de la millor manera possible per tal d'aconseguir amb ells els millors resultats, però de vegades s'excediu i caieu en l'altre extrem, que és fer-ho tot pel teu fill i no li doneu l'oportunitat de practicar per sí mateix.

"La imatge que el teu fill tinga de si mateix és el resultat directe del tipus d'estímul que rep de tu quotidianament"
(W.W.Dyer)

Ha d'anar descobrint i conquistant, amb el seu propi esforç i en la mesura de les seues possibilitats, el món que l'envolta.

COM FOMENTAR L'AUTOESTIMA EN EL TEU FILL?

- ⇒ No faces pel teu fill el que ell mateix és capaç de fer. Cal ensenyar-los a valdre's per sí mateixos.
- ⇒ Expressa-li amb paraules clares i sinceres com l'aprecies i el vols.
- ⇒ Ressalta-li les bones actuacions: "*Si el veus fent alguna cosa correcta, dis-li-ho*".
- ⇒ Corregix l'error concret del teu fill de forma constructiva, evita desqualificacions globals.
- ⇒ Fes sentir al teu fill que és important, donant-li tasques de responsabilitat.
- ⇒ Evita dir els seus defectes a altres davant d'ell. Parla amb ell en privat.
- ⇒ No et burles d'ell. Deixa'l que expresse els seus sentiments.

AGRUPACIÓ COMARCAL AMPAs VALL D'ALBAIDA, INFORMA.

Si vols contactar et facilitem l'adreça: <http://www.ampavallalbaida.com>

També podeu enviar un correu electrònic a E-mail: secretari@ampavallalbaida.com

BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS

TINC MOLTES COSES BONES!

QUÈ ENS INTERESSA SABER SOBRE L'AUTOESTIMA



L'autoestima s'hereta o s'aprèn?

En nàixer tots ignorem qui som. S'ha d'aprendre a ser un mateix. Tot el que succeix al nostre entorn i les nostres pròpies experiències van conformant la imatge que tenim de la nostra pròpia vàlua i capacitat. El que passa és que els pares que es valoreu poc moltes vegades són incapaços d'enviar als vostres fills "missatges" positius i per tant fomentar la seua autoestima. En conseqüència els fills també es valoren menys.



Les explosions de mal humor o els crits per part dels pares poden disminuir l'autoestima dels fills?

Estes actituds, si són esporàdiques i van seguides d'un acte de reconciliació, no tenen efectes permanents sobre la personalitat dels fills. És possible perdre els nervis en un moment determinat, però si el comportament habitual és d'estima i respecte, la incidència d'estos fets mai arribarà a ser la causa de la baixa autoestima.



És bo fomentar els moments de xerrada amb els fills, encara que ells intenten evitar-los?

Sens dubte és molt positiu; en la mesura que el seu fill siga capaç de parlar dels seus sentiments, il·lusions i problemes estarà aprenent a superar la por i la vergonya, reforçant la seguretat en sí mateix. A més, encara que penseu que no vos escolten, és important mostrar-los interès, ja que reforça en ells la sensació de ser dignes d'atenció i d'estima.



Existix alguna relació entre la mala conducta i la baixa autoestima?

Una de les causes de la mala conducta pot ser el concepte que el jove tinga de sí mateix. Si creu que és roí, irresponsable,...perquè li ho repetim contínuament, el més probable és que assumisca el paper assignat i comence a exercir-lo.



La baixa autoestima pot conduir a l'addicció?

Sí, l'autoestima deficient constitueix un factor de risc alt, ja que la inconformitat amb un mateix debilita el caràcter, es fa especialment vulnerable a la manipulació d'altres i pot alentir la recerca de pla-

JOVE AMB ALTA AUTOESTIMA	JOVE AMB BAIXA AUTOESTIMA
Confien en ells i en els altres	Evitarà les situacions que li provoquen ansietat
Estarà orgullós dels seus èxits	No valorarà les seues capacitats.
Assumirà les responsabilitats amb facilitat	Sensació d'inferioritat, pensa que els altres no el valoren, creu que val poc.
Mostrarà amplitud d'emocions i sentiments	Sentiment de culpabilitat i inseguretat. Intenten culpabilitzar els altres.
Actuarà amb independència	Es deixarà influir pels altres amb facilitat.
Sabrà acceptar les frustracions, limitacions i errors	Es posarà a la defensiva i es frustrarà.
Afrontarà nous reptes amb il·lusió i creativitat	Baix rendiment escolar o laboral. Dificultat en les relacions socials

QUÈ LLEGIR: Com parlar perquè els seus fills l'escolten, com escolar perquè els seus fills li parlen? Ed. Medici 1997. Deixa de barallar-te en els teus fills. Mares, pares i educadors professionals ofereixen mètodes sòlids, cordials i sobre tot eficaços per solventar problemes familiars tant comuns com: escoltar i comprendre les preocupacions dels fills, fomentar la col·laboració familiar, abordar respectuosament els sentiments de majors i xicotets, trobar alternatives al càstig , així com ajudar als fills a construir-se una imatge positiva d'ells mateixos.

PÍNDOLLES

LA PÍNDOLA DE LA FELICITAT

El nostre model de societat reforça la idea que existixen "pocions" màgiques, que oferixen solucions i satisfacció a tots els problemes i desitjos que les persones puguen tindre: pastilles per a dormir, per relaxar-se, per estimular-se, per obrir la gana, per llevar-la,...La majoria de vegades la gent consumix estos fàrmacs sense acudir a l'especialista. Poden se eficaços o controvertits, però el que és ben cert és que mouen un mercat milionari.

QUÈ SÓN LES BENZODIACEPINES?

Són substàncies que introduïdes en l'organisme actuen calmant el Sistema Nerviós Central i produïxen un estat de relaxació i disminució de l'ansietat.

Són conegudes també com a: **sedants, tranquil·lizants, hipnòtics, ansiolítics,...**

Els espanyols han consumit en l'últim any 687 milions de pastilles d'aquest tipus, augmentant de forma preocupant en la població femenina d'edats compreses entre 30 i 50 anys.

Es classifiquen segons la duració dels seus efectes: duració **curta** (els efectes duren al voltant de sis hores), **mitja** (de sis a vuit hores) i **llarga** (efecte prolongat que pot mantenir-se fins el dia següent).

EFFECTES	A CURT TERMINI	A LLARG TERMINI
POSITIUS	<ul style="list-style-type: none">- Disminució de l'ansietat.- Facilita la son.- Relaxació muscular.- Antiepilèptic.	<ul style="list-style-type: none">- Per prescripció mèdica en tractaments d'alguna malaltia persistent que no admet cap altre tipus de medicació.
NEGATIUS	<ul style="list-style-type: none">- Excessiva somnolència durant el dia.- Problemes en algunes tasques quotidianes o laborals.- Possibilitat de dependència ràpida segons el tipus de dosis i característiques de la pastilla- Sedació excessiva.- Poden crear greus problemes si es combinen amb alcohol o algun altre medicament depressor.	<ul style="list-style-type: none">- Insomni- Problemes d'aprenentatge i memòria- Incoordinació motora- Confusió- Addició- Reparició dels símptomes de la malaltia tractada- Si es prenen al final de l'embaràs poden donar lloc a alteracions en la lactància

Per què es consideren drogues?

Complixen els 3 requisits bàsics de tota droga: **tolerància** (la necessitat de prendre cada volta més quantitat del medicament per a obtindre els mateixos efectes), **dependència** (si s'utilitza regularment durant més d'unes setmanes el cos pot arribar a estar necessitat de la presència i sentir que et fa falta), i **síndrome d'abstinència** (quan després d'un temps continuat de prendre'l ho deixes de cop, provoca una sèrie d'efectes desagradables).

A tindre en compte

Es deu fer un ús racional de les benzodiacepines i dels medicaments en general. Els hem d'utilitzar per millorar la nostra qualitat de vida i no per empitjorar-la. És important recordar que has de seguir les instruccions del teu metge i mai automedicar-te.

Alternatives al consum

L'ansietat, l'insomni, el nerviosisme... es poden tractar mitjançant altres tècniques com per exemple: relaxació, loga, exercici físic, activitats de temps lliure,... i procurar un descans adequat.

ON ACUDIR

En cas de voler realitzar qualsevol pregunta o consulta sobre els temes tractats, altres aspectes relacionats amb les addiccions o les escoles de pares, pots fer-ho adreçant-te a:

Mancomunitat de Municipis de la Vall d'Albaida - U.P.C Drogodependències
C/ Sant Francesc, N° 8, 3er, 5ª. 46870. Ontinyent. València. Telf. 96 291 29 50