

***LES PÍNDOLES
DEL CENTRE JOVE
DE SALUT***

Centre Jove de Salut



Gratuit i amb confiança!

5.

L'AUTOESTIMA

“No serveixo per res...!”

HOLA!



Som el **Centre Jove de Salut**, un servei de l'**Ajuntament de Girona** (Secció de Promoció de la Salut). Acompanyem a adolescents i joves en temes de salut sexual, emocional, consums i addicions, relacions, alimentació...

Gratuït | Anònim | Confidencial

OBJECTIUS



Promoure la reflexió i el debat al voltant d'algunes **pautes educatives** essencials pel desenvolupament dels nostres fills i filles.

Entendre com aquestes pautes actuen com a **factors protectors** davant possibles conductes de risc futures.

UN/A FILL/A ÉS UNA PRIORITAT

**TOTES I TOTS VOLEM QUE ELLS I ELLES
SIGUIN FELIÇOS/ES, PERÒ COM HO FEM?**

**LA CLAU ESTÀ EN L'AUTOESTIMA:
PILAR ESSENCIAL DE LA SALUT**

**L'AUTOESTIMA ÉS EL MOTOR QUE ENS
PERMET CRÉIXER DE MANERA SANA**

**MIRAR-LES/OS COM A PERSONES
INDEPENDENTS AMB EL SEU PROPI**

PROJECTE VITAL

MODELS FAMILIARS I AUTOESTIMA

- × Pares i mares com a referents: autenticitat.
- × Revisar allò que transmetem en el dia a dia.
- × Treball previ de clarificació personal:
 - × Com anem nosaltres mateixes/os d'autoestima?
 - × Quins missatges emetem amb el que diem, fem, etc.?
 - × Ens centrem més en les fortaleses o en les mancances?



MODELS FAMILIARS I AUTOESTIMA

- × La base de l'autoestima dels fills i filles és que se sentin estimats/des. Cal que rebin i sentin el nostre afecte.
- × La sobreprotecció, el perfeccionisme o tenir unes expectatives irrealistes són camins que ho dificulten.
- × Recordar que som molt importants en la vida dels nostres fills i filles. Pilar bàsic en la construcció de l'autoestima.



CONCEPTE D'AUTOESTIMA

- × L'autoestima són els pensaments, judicis, percepcions i afectes que tenim sobre nosaltres mateixes/os
- × L'autoestima:
 - × No és innata
 - × Està influïda pel context
 - × Evoluciona al llarg de la vida
 - × Podem transformar-la



CONCEPTE D'AUTOESTIMA

- × Podem desenvolupar una autoestima positiva o negativa. Això afectarà al nostre benestar físic i psíquic, la nostra actitud i el com veiem i vivim la vida.



PROBLEMES?



...I COM ACOMPANYEM?

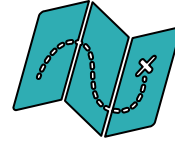
PROMOURE L'AUTOESTIMA

Què està a les nostres mans?



VINCLE AFECTIU

- × Construir un vincle afectiu estable i segur:
 - × Expressar amor i afecte sempre que es pugui
 - × Mirar i escoltar per conèixer necessitats, sentiments...
 - × Demostrar amor incondicional
 - × Dedicar-los temps de qualitat
 - × Comprendre i acceptar com són



RESPONSABILITAT I AUTONOMIA

- × Fomentar que facin coses per si mateixes/os
- × Promoure objectius realistes
- × Deixar que prenguin decisions
- × Enfocar-se en què són bons/es
- × Responsabilitats dins la llar



DESENVOLUPAMENT I RELACIONS

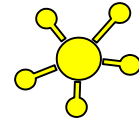


- × Hàbits saludables a casa: son i alimentació
- × Relacions amb grup d'iguals i família extensa
- × Potenciar habilitats socials i de comunicació
- × Activitats d'oci: art, esport, cultura, música, etc.
- × Promoure la responsabilitat en els estudis



ENTORN FAMILIAR

- × Buscar generar un entorn segur, proper, previsible...
- × Ser models clars de comportament, figures de referència
- × Establir hàbits i rutines que augmentin la tranquil·litat
- × Establir límits i normes consistents, negociades, flexibles, clares i exercides amb autoritat.



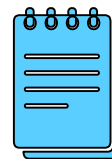
GESTIÓ EMOCIONAL

- × Facilitar vies d'expressió acceptables
- × Validar i ajudar a expressar les emocions
- × Recollir i comprendre com se senten:
 - × Acceptar els seus sentiments
 - × Escoltar amb atenció i empatia
 - × Evitar judicis, actitud condescendent...



FRASES PER REFLEXIONAR

- ✘ “La timidesa és desig d’agradar i por de no aconseguir-ho”.
- ✘ “El més important de tota relació no és que jo et digui que t’estimi, ni que busqui demostrar-t’ho. El més important que et sentis estimat/da”.
- ✘ “Les semblances ens porten a ajuntar-nos. Les diferències permeten que ens serveixi d’alguna cosa estar junts/es”.
- ✘ “Qui no s’estima a si mateix/a, mai podrà estimar plenament als i les altres”.



REFERÈNCIES I BIBLIOGRAFIA



- × Programa “Créixer en família”:
 - × https://dretssocials.gencat.cat/ca/ambits_tematicos/families/formacio_per_a_pares_i_mares/creixer_en_familia/
- × Palmer, P. i Alberti, M. *Autoestima. Un manual para adolescentes*. Ed. Cinteco. Valencia, 1982.

TENS MÉS DUBTES?

Contacta'ns!

Telf: 972 20 42 12

IG: @centrejovesalut_gi

A/e: centrejovedesalut@ajgirona.cat



GRÀCIES!



Ens veiem al Centre Jove de Salut!