



Somos
padres,
¡Nos
educamos!

Juan Manuel Alarcón Fernández.
Escuela de Madres y Padres - Utrera, 2015.

La Autoestima de los padres

La idea que tenemos de nuestra valía. Se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida.

Los buenos padres se preocupan por cuidar y formar correctamente la autoestima de los hijos. *Esto se consigue cuando aumentan la suya.*



Autoestima y Bienestar personal



- *Implica el bienestar de los padres y de los hijos.*
- *Forjar experiencias de disfrute, de compromiso y de significado.*
- *Buscar la satisfacción de la vida diaria.*

Principales dificultades

Sensación de falta de tiempo que merma en la *Calidad Educativa*



Cierto deterioro del sentido familiar

Vivir la paternidad como una carga

Sentido de culpabilidad

Claves para la satisfacción

Debemos divertirnos

Hay que luchar contra el exceso de ansiedad.

Estar seguros de que los hijos agradecen nuestras contribuciones a sus propios logros.

Confiar que los hijos están sanos y son felices.

Estar satisfechos con el trabajo que hacemos.

Hay baja autoestima si... (I)

Cansancio cotidiano
y apatía.

Sensación
permanente
de falta de
tiempo.

Desacuerdos constantes
entre los padres.

Excesivas luchas de poder con los hijos.

Hay baja autoestima si... (II)

Impresión de que los hijos manejan la vida.



No saber cómo manejar a los niños.

Sensación de que todos los demás saben más sobre cómo educar a los niños que ellos mismos.

Sienten la necesidad de controlar a sus hijos por miedo a que se les vayan de las manos.

Para aumentar la autoestima

Tiempo a solas. Tiempo sagrado.
Repartir tareas domésticas y responsabilidades.



Aprender a
planificar.
Dejar poco tiempo a la
improvisación.

Aprender a decir “No”.
Buscar espacios y tiempos
para divertirse.

El Tiempo de Calidad

Comprende los ratos en que nos concentramos absolutamente en nuestros hijos: leemos libros, paseamos...

Momentos que estrechan vínculos.

Incluye el tiempo de responsabilidades: Hacer tareas juntos,...

Es el que invertimos en un niño que llora o está agotado. Es aquel en que solventamos una disputa familiar y el que se emplea en las rutinas diarias.

Equilibrio Trabajo-Familia

Sea menos exigente
consigo mismo.
“Ningún padre” puede
llegar a todo.

Piense aquello que
realmente es importante.
**Encuentre tiempo para
las cosas primordiales.**

*Establezca prioridades. Es
más importante que nuestro
hijo sea escuchado que
atendamos la tarea.*

En la familia, lo importante no es el
equilibrio de cada momento sino el
que se va instaurando con el tiempo.

Para cuidarnos... (I)

Aceptación: Hay que identificar y aceptar nuestras cualidades y defectos.

Tiempo: Hay que sacar tiempo para estar solos con nosotros mismos.

Debemos aprender a disfrutar de nuestra propia compañía.

Credibilidad: Prestemos atención a nuestros sentimientos.
Hagamos aquello que nos hace sentir felices y satisfechos.

Para cuidarnos... (II)

Ánimo: Tomemos una actitud de "puedo hacerlo".

Respeto: Hay que estar orgullosos de ser quienes somos.

Aprecio: Hay que premiarse por los logros. Las experiencias son únicamente nuestras.

¡Disfrutémoslas!

Amor: Aprendamos a querer a la persona tan única que somos. Aceptemos nuestros éxitos y fallos.

Vídeo "Pobre cigüeña"