

SE NOS VAN AL INSTITUTO!!!

Cómo podemos ayudar a nuestros hijos/as en la construcción de su identidad personal

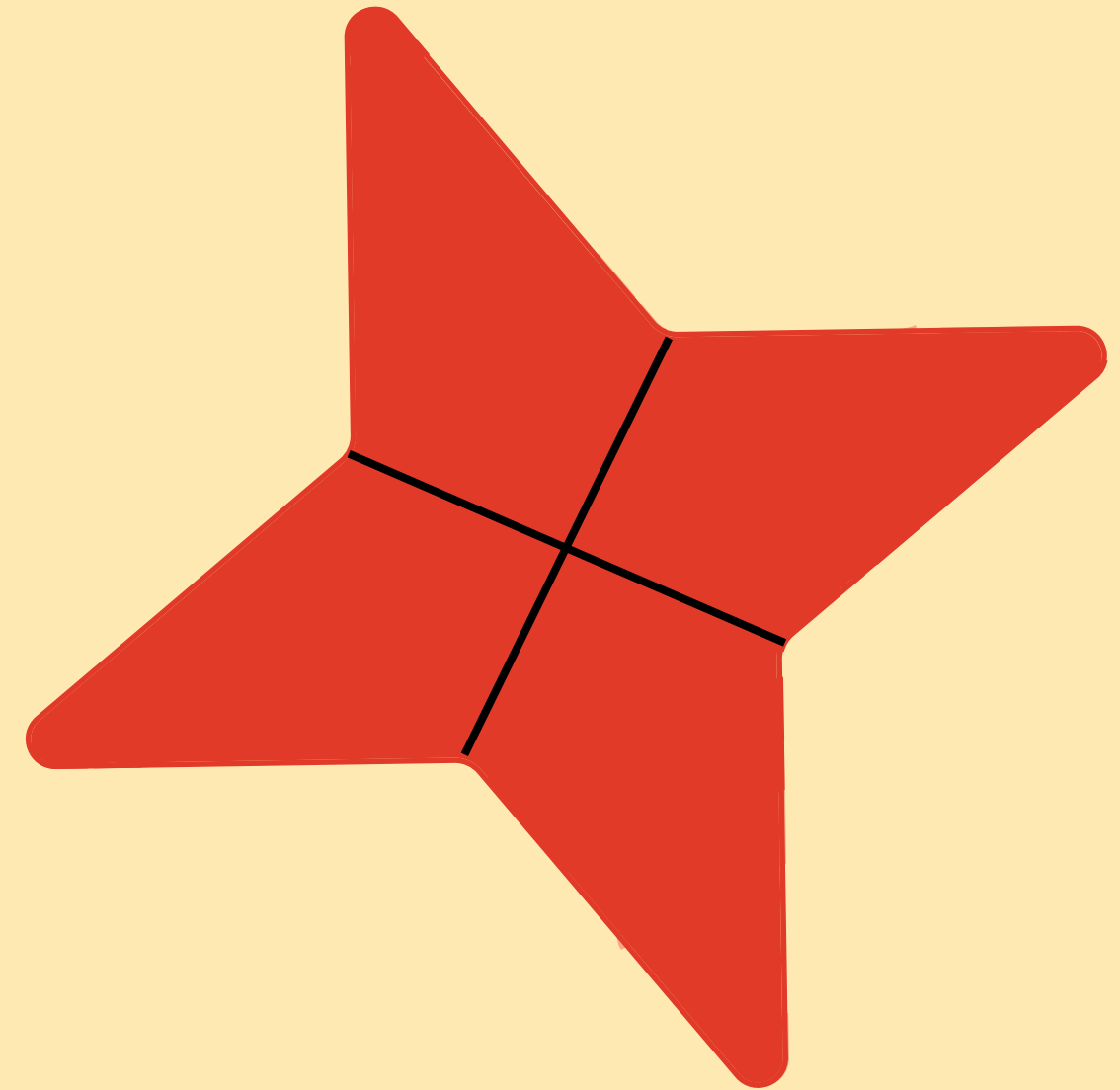
Auxi Camacho Ruiz
(Orientadora CEIP Juan Ramón Jiménez)



Quién soy? Identidad personal

Conjunto de características
que nos hacen únicos.

Características físicas,
sociales, emocionales,
culturales...



Identidad personal (algunos ejemplos)

Fíísicas	Cultural	Social	Emocional
Estatura	Nacionalidad	Confiado/Desconfiado	Valiente/temeroso
Ojos, pelo	Localidad	Extrovertido/Introvertido	Sensible/Fuerte
Complexión	Idiomas	Aficiones en tiempo libre	Optimista/Negativo

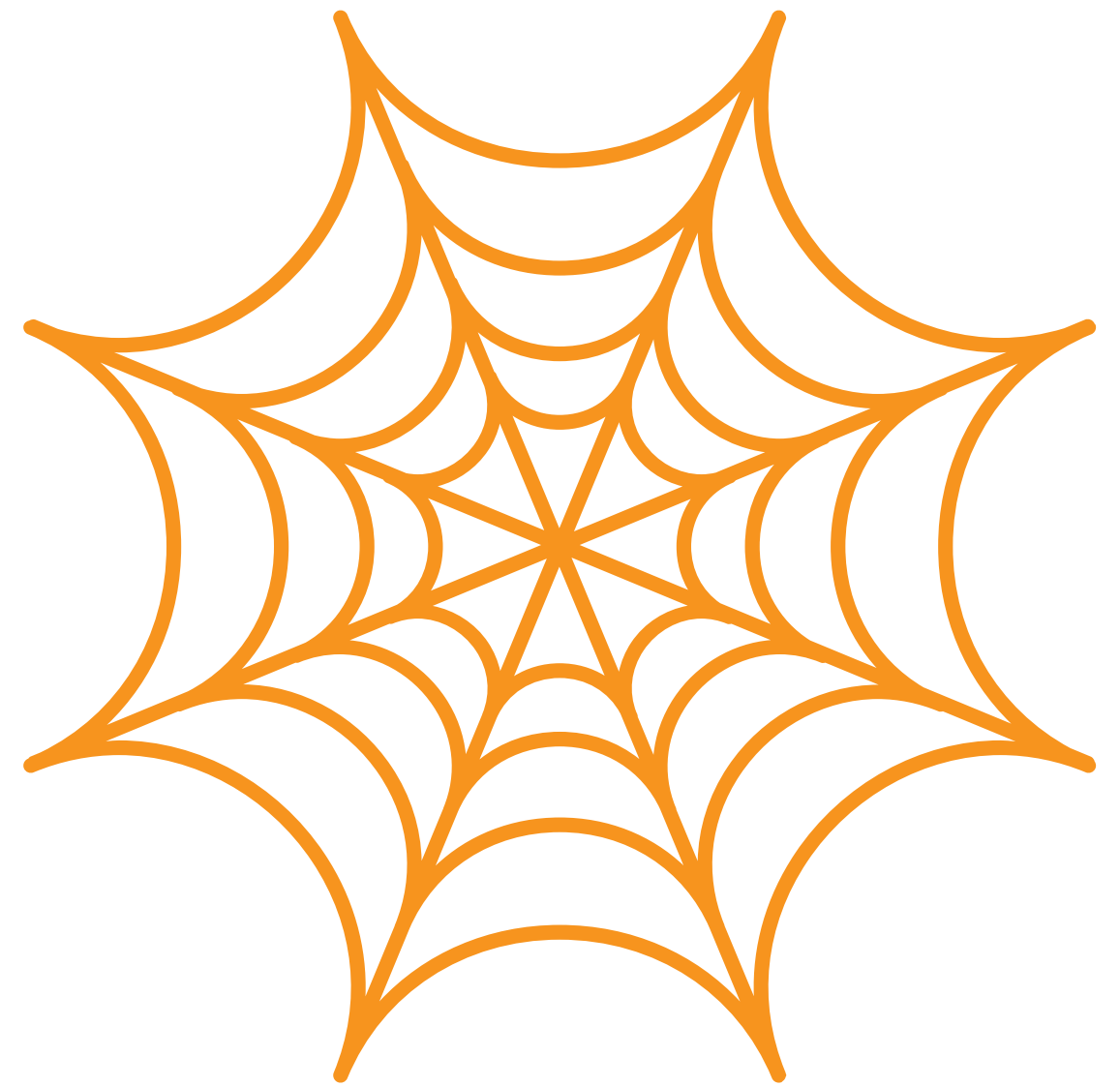
Únicos pero iguales

A pesar de nuestras diferencias, siempre hay elementos que compartimos y nos hacen iguales

1. Has viajado a un país extranjero
A dónde?
- 2.Cuál es tu comida favorita?
3. Practicas algún deporte?Cuál?
4. Cómo se llama el último libro que has leído?

**Juntos formamos una
identidad propia
incluyendo lo que
compartimos y lo que
no que nos sostiene y
enriquece.**

**Nuestra propia marca
grupal**



Autoestima

¿Qué es?

Valoración y el aprecio que sentimos por nosotros mismos.

Qué valor le damos a nuestras características?

Qué o quiénes influyen en el valor que decidimos darle a esas características?



Fortalezas

Qué hay de bueno en mí?

DAFO



Debilidades

Qué puntos débiles hay en mí?

Oportunidades

Qué puedo aprovechar de mi entorno para sentirme bien?

Limitaciones

Qué puede limitar mi autoestima?

Únicos y válidos

Nuestras características nos hacen ser únicos e igualmente válidos.

Nadie es mejor o peor que otros aunque puedan existir aspectos a trabajar.

Nuestra autoestima debe depender de nosotros mismos y no de otros.

El respeto hacia nosotros mismos y los demás es un derecho de todos.

Cómo podemos ayudarles?

Ofrécele apoyo y cariño diario sin olvidar las normas y límites necesarios.

Equivocarse es natural, el error está permitido pero es necesario reflexionar sobre ello, disculparse e intentar reparar el daño lo antes posible.

Entiende el perfil único de cada uno de tus hijos/as y evita comparaciones con el resto. Cada niño/a es diferente al resto e igualmente válido!

Cómo podemos ayudarles?

Establece responsabilidades compartidas en casa en la rutina diaria con consecuencias inmediatas asociadas en caso de incumplimiento.

Evita el uso de redes sociales digitales en tus hijos/as y limita el uso de móvil a un tiempo concreto y reducido en el día a día. No lo necesitan y generan graves riesgos en el desarrollo de su personalidad, autoestima, inteligencia e identidad personal entre otros (adicción, déficit de atención, cyberbullying, contacto con conductas tóxicas...)

Cómo podemos ayudarles?

Ayúdales a diferenciar entre necesidades reales y deseos/caprichos para aumentar su bienestar.

Sois sus mayores influencers, el ejemplo de vida que siempre les servirá de principal referencia por lo que es importante ofrecer un modelo adecuado de estilo de vida, habilidades comunicativas y regulación emocional (gestión de estrés, conflictos).