

FORMANDO JUNTOS

Boletín para la Comunidad Ursulina



CÓMO TRABAJAR EL AUTOESTIMA Y SEGURIDAD

Psicología

¿Te has sentido que como padre o madre necesitas tener todo bajo control y sin cometer errores?.

Como padres puede ser fácil caer en la trampa de siempre ser el “experto”, el que todo resuelve o lo sabe, pero ¿adivina que?. Nuestras hijas se benefician inmensamente cuando nos ven cometiendo errores y aprendiendo de esos mismos. Les demuestra que está bien no saberlo todo y que aprender es un camino acompañado.

Para muchos niños y adolescentes les puede parecer intimidante pensar que los adultos lo saben todo y que son buenos en todo, pero cuando un adulto le pide ayuda, incrementa su nivel de seguridad y autoestima

Sigue los siguientes consejos para incorporar esto en tu parentalidad:

- Deja a tu hija que te enseñe algo nuevo, puede ser tan simple como su juego favorito.
- Ocasionalmente realiza pequeños y tontos errores a propósito, y celebra lo que aprendes de ellos.
- Pregúntale su opinión en la toma de decisiones, sean pequeñas o grandes, para enseñarles que su opinión importa.

Toma los siguientes ejemplos:

- ¿Me puedes enseñar cómo hacer esto?. Puedes utilizar esta pregunta cuando la veas haciendo trucos con un juego, o si tiene una colección de sticker, utilizar algo de su interés, a pesar de que sepas o te imagines como hacerlo.
- Puedes jugar a pintar y colorear fuera de las líneas y estar feliz por hacerlo, le puedes decir que lo estás haciendo mejor que la última vez y eso te enseña que estás aprendiendo.
- Perder en un juego y decir “Buen juego! tu ganaste! que divertido!”



Aspectos destacados del boletín

Cómo trabajar el autoestima y seguridad

Evitemos riesgos en estas fiestas patrias

¿Cómo ayudar a un ser querido que tiene problemas con el alcohol?

Charla de expertos

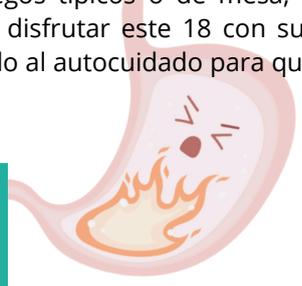
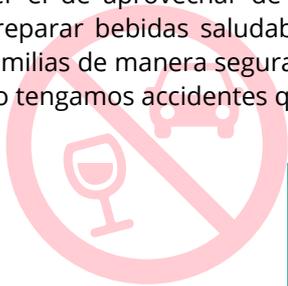


EVITEMOS RIESGOS EN ESTAS FIESTAS PATRIAS

Todos los años en estas fechas pueden surgir situaciones de riesgo, según la ACHS entre ellas destaca:

- Consumo de alimentos en mal estado. Contacto eléctrico al elevar volantines cerca de líneas energizadas. Ingesta excesiva de alcohol. Atropello por vehículos cuyos conductores o peatones no respetan las normas del tránsito. Choques contra objetos móviles e inmóviles. Caídas de personas en el mismo nivel. Caídas de personas desde distinto nivel. Cortes con objetos cortantes, como por ejemplo: cuchillos y el uso indebido de hilo curado. Robos y asaltos.

Todos los años, las autoridades como SENDA y Salud Pública se enfocan en campañas donde se trabaje la prevención y cuidado en estas fechas. En el 2023 se pidió que haya preocupación por niños, niñas y adolescentes donde mencionaban no normalizar el uso de alcohol, cigarrillo y otras drogas delante de ellos. El objetivo principal tiene que ser el de aprovechar de compartir en familia, planificar actividades grupales, como juegos típicos o de mesa, o preparar bebidas saludables. El enfoque de las campañas, es que las personas puedan disfrutar este 18 con sus familias de manera segura, pero también adoptando medidas preventivas siempre apelando al autocuidado para que no tengamos accidentes que lamentar.



¿CÓMO AYUDAR A UN SER QUERIDO QUE TIENE PROBLEMAS CON EL ALCOHOL?

El alcoholismo es una enfermedad que no solo afecta a quien la padece, sino también a su entorno más cercano, especialmente a la familia. Enfrentarse a un problema de alcohol en un ser querido es una de las situaciones más desafiantes que podemos experimentar. La detección temprana del problema y el saber cómo y cuándo ofrecer ayuda son fundamentales para iniciar un tratamiento efectivo.

La detección temprana es clave. Algunas señales de alerta incluyen:

- Consumo de alcohol en solitario. Beber para aliviar el estrés o la ansiedad. Cambios drásticos en el comportamiento o en el estado de ánimo. Negligencia de responsabilidades personales o profesionales. Tolerancia aumentada al alcohol o síntomas de abstinencia.

Elegir el momento adecuado es esencial para que el mensaje sea recibido de manera abierta. Considera:

- Un ambiente tranquilo y privado. Un momento en que la persona no esté bajo los efectos del alcohol. Estar preparado emocionalmente para mantener la calma y la empatía.

Cómo Ofrecer Ayuda, abordar el tema con sensibilidad y sin juicios es crucial. Aquí algunos consejos:

- Expresa tus preocupaciones desde el cariño y el apoyo. Evita etiquetar o confrontar de manera agresiva. Ofrece ejemplos específicos de conductas preocupantes y cómo te afectan. Presenta opciones de ayuda, como la búsqueda de un profesional o grupo de apoyo.

Recuerda: *El alcoholismo dentro de la pareja enferma a dos personas, al alcohólico y a su pareja, que acaba desarrollando una relación adictiva con respecto a su cónyuge. Este sistema de conductas se conoce como codependencia en la pareja alcohólica y paradójicamente, apoya el desarrollo de la adicción.*

Charla de Expertos

La sobreprotección crea niños con baja tolerancia a la frustración.

