

JUEVES 9 DE SEPTIEMBRE DEL 2021

EL TEMA DE HOY

EL ABANDONO EN LA AUTOESTIMA DE TU HIJO

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO

Los padres son las personas más importantes para sus hijos. Son quienes ejercen la mayor influencia en la compleja y bonita tarea de conocerse a sí mismos. Los niños buscan la aprobación de sus padres para sentirse queridos y aceptados. Necesitan saber que están de acuerdo con ellos, que les dan permiso para sentirse seguros de sí mismos. La cuestión es enseñarles a regular esa necesidad para que poco a poco vayan siendo más autónomos e independientes.

El problema es cuando esta se vuelve demasiado intensa y perdura con el paso de los años, ya que se puede crear una especie de dependencia hacia la aprobación de los demás para actuar.

Hay que tener en cuenta que los niños aprenden de sus padres, de los comportamientos que manifiestan, las palabras que dicen y los gestos que representan. Si todo esto va aunado de amor, cariño y seguridad.

Los niños interiorizarán que son valorados, queridos y respetados, es decir, que son tomados en cuenta. Estas serán sus primeras lecciones de valía y buena autoestima.

Ahora bien, si los niños son tratados desde el desprecio, la agresividad o la indiferencia alimentarán en su interior la desesperanza, el rechazo y el sentimiento de abandono. De esta forma, aprenderán que no son queridos, sino invisibles y su autoestima se verá perjudicada.

Ser padre implica ser instructor y formador de habilidades para vivir en el mundo. De esta forma, el uso de la disciplina resulta necesario Para ti y tu familia. Acude a terapia psicológica para que tu familia se fortalezca.

**Estimado lector si desea algún tema en especial o asistir a
Consulta favor de comunicarse a los. Tels. (998) 2-89-83-74 y al
(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.**

Sabías Que... se puede mejorar una relación de pareja.

Fortalecer la relación de pareja es todo un reto que implica no solo motivación, sino comprensión, esfuerzo y respeto. A veces, ponemos más énfasis en la cantidad de afecto, que en la calidad del mismo en la relación de pareja. Lograr que la relación se enriquezca y que aporte más a nuestro equilibrio y bienestar no es tan fácil.

Amar mejor a nuestra pareja significa elevar la calidad y la profundidad del vínculo que nos une a ella y para ello se necesita esfuerzo y constancia.

Aceptar de verdad significa no querer cambiar al otro. Respetar sus procesos y sus tiempos. Todos tenemos defectos o limitaciones que podrían molestar a los demás. Lo que esperamos de nuestra pareja es que acepte el paquete completo: virtudes y defectos.

Para amar mejor a nuestra pareja es indispensable que renunciemos a ese deseo de querer cambiar lo que no nos gusta de ella. No se trata de reprimirnos frente a sus errores, sino de entender que estos son parte natural de su historia de vida, al igual que de cualquier otra persona.

Escuchar tiene que ver con la capacidad de comprender al otro en sus términos y no en los nuestros. Una persona que se siente escuchada, también se sentirá motivada a escuchar. La buena comunicación es la columna vertebral en una relación de pareja.

Al comienzo de la relación solo veamos virtudes en el otro. Desafortunada o afortunadamente, esto cambia bastante con el tiempo. Y con el paso de los meses, comienzan a enfocarse solamente en los defectos del otro. Para amar mejor a nuestra pareja deberíamos evitar que esto ocurra.

Si mantenemos una actitud receptiva y positiva, nos daremos cuenta de que enfatizar las virtudes del otro es una excelente estrategia. Esa persona, probablemente corresponderá de la misma manera.

Lo que esperamos de nuestra pareja es que sea una mano que siempre podamos tomar. Genera mucha dicha y mucha gratitud que la persona que amas reconozca los esfuerzos que haces por ser mejor o hacer mejor algo. Esa aprobación y respaldo son un poderoso motivador. Además, une mucho a dos personas que se quieren.

Desde que nacemos, necesitamos muestras de afecto de los demás. Son como un alimento emocional que nos nutre y nos hace más fuertes. No basta con que ames a tu pareja y se lo demuestres en los momentos más difíciles. Para que la pareja se fortalezca, las expresiones de afecto deberían ser diarias. No tienen que ser palabras únicamente, sino gestos que muestren que es especial para ti.

Construir un amor de pareja fuerte y saludable enriquece nuestra vida, contribuye a mantener nuestra salud mental y hasta tener mejor salud física. Una buena relación amorosa nos hace mejores personas y ayuda a que nos realicemos más en otros aspectos de nuestra vida.

Si crees que la relación que llevas con tu pareja es muy inestable acude a terapia psicológica para poder mejorar y hacer que la relación se fortalezca.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

Tel: 2-89-83-75 Ext: 102

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com