

Cinco Consejos para la Autoestima en el Verano

La autoestima positiva se desarrolla cuando el patrón de vida incluye prácticas de seguridad, autonomía, iniciativa e industria. (Consulte www.ParentTeacherSupport.org para el desarrollo de estos temas).



Las vacaciones de verano son un momento para reemplazar las tareas escolares con relajación y renovación. Pero no confunda ocio con falta de productividad. Los sociólogos saben que la falta de propósito conduce a la falta de objetivos, la inquietud, la alienación y la ansiedad. Contribuye a la depresión y a la autoestima negativa.

¡Sea proactivo! Utilice los siguientes consejos para evitar los días de "teleadicto" y los quejidos de "estoy aburrido".

1. Mantenga un horario diario.

Determine un tiempo para despertarse, quehaceres, juego o tiempo libre, divulgación (proyectos de caridad), aprendizaje (lectura personal o tutoría), tiempo en familia, cuidado de la higiene corporal y hora de dormir.

2. Desarrolle un pasatiempo.

Experimente con la cocina, artes y manualidades, un campamento deportivo, un club de lectura, niñeras, representaciones teatrales, costura, etc. Aprenda un instrumento musical, inscribáse en una clase o curso en línea, lea una serie de libros. . .

3. Proporcione suficiente tiempo para dormir.

La falta de sueño puede causar irritabilidad, arrebatos de ira, hiperactividad, apatía, bajo rendimiento en la escuela, deportes y juegos, y problemas tanto físicos como sociales. El sueño alimenta el cerebro; el sueño insuficiente agota la capacidad intelectual.

Las necesidades de sueño pueden variar de un niño a otro, pero en general, para funcionar eficazmente, los preescolares necesitan de 10 a 12 horas de sueño cada noche. Los niños de la escuela primaria se benefician de 9 a 10 horas y la mayoría de los adolescentes necesitan al menos de 8 a 9 horas.

Si la hora de dormir se vuelve problemática, pruebe las siguientes ideas: evite la cafeína y los productos con alto contenido de azúcar después de la hora del almuerzo; proporcionar tiempo de transición, una señal de advertencia adecuada, actividad de relajación y rutina. Elimina las

distracciones. Atenúe la iluminación y reproduzca música / sonidos relajantes. Se consistente. Manténgase firme, amable pero firme, y deje que la naturaleza siga su curso.

4. Fomente el ingenio.

Si su hijo se queja de aburrimiento, responda: "¡Se ingenioso!" Resista la tentación de resolver el problema por él / ella. Tenga a mano rompecabezas, materiales de arte, libros, artículos de interés. Si es necesario, cree una tabla de cosas para hacer: escribir / llamar por teléfono a la abuela, organizar los estantes de libros, hacer tarjetas de felicitación para un asilo de ancianos, leerle a un hermano, cambie la decoración de la mesa / o la esquina escogida para la oración familiar, hacer manteles individuales para las próximas vacaciones, recoger juguetes para los pobres, ayudar a un vecino anciano. . .

5. Se fiel al crecimiento espiritual.

Algunas formas de fomentar la relación con Dios durante el verano incluyen: Orar al despertar y acostarse, dar gracias en las comidas, un ambiente de oración en la mesa de la comida, oración de intercesión durante la oración de la comida, participación en la Misa dominical, en la fiesta de la Asunción (15/8) y recibir el Sacramento de la Reconciliación.

La participación en la misa incluye oración verbal en voz alta, canto, escuchar con el corazón las lecturas de las Escrituras y la homilía, tomar una decisión para la próxima semana, mantenerse atento y reverente durante la Consagración, recibir la Eucaristía y tomarse el tiempo para dar gracias después de la Sagrada Comunión.