

Escuela  
para **PADRES**





**respeto por su propio  
cuerpo y autocuidado**





- Existen diversos temores por los cambios durante las etapas de desarrollo, sin embargo, es importante que te des cuenta que existen falsas creencias, modas y estereotipos sociales que pueden lastimar tu seguridad personal. **No te compares con nadie y acéptate**, será una buena elección.

El desarrollo del pensamiento se ve reflejado en la capacidad de planear, acumular conocimientos, evaluar consecuencias, reflexionar en lo que se hace, se dice y se piensa.



Durante la adolescencia **es común pensar y sentir** que es más importante ser aceptado y pertenecer a un grupo de jóvenes, a diferencia de antes, cuando lo más importante era ser aceptado y valorado por la familia.

**Prefieres independencia** con espacios y tiempos solamente para ti y esto es porque quieres y necesitas privacidad. Y no necesariamente porque rechaces a tu familia.

Expresas tus necesidades y tus ideas y pides ser tomado en cuenta sobre todo para lograr acuerdos.



- El **autoconcepto** se refiere a las ideas y creencias que se tienen de sí mismo/a.

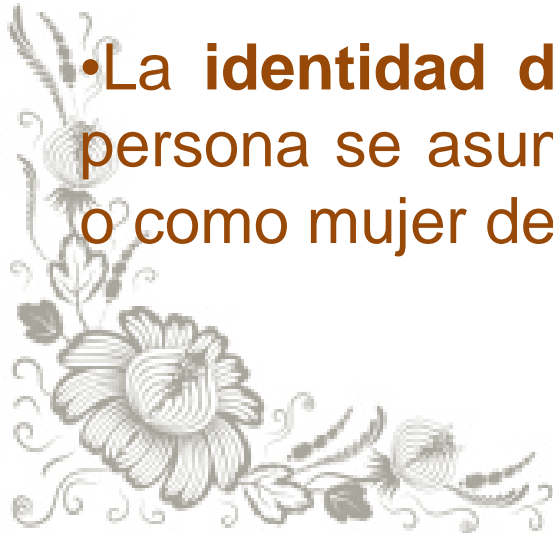
- La **autoimagen** es una parte del autoconcepto y se refiere a la percepción física que cada quien tiene de sí

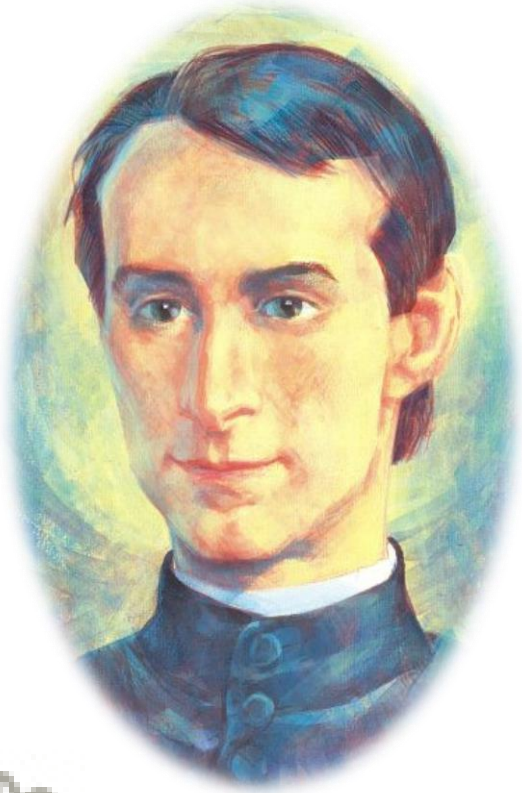
- mismo/a, la cual puede corresponder o no con la imagen real, pero también a la aceptación y valoración del propio cuerpo.





- Para favorecer una **buena autoimagen** es importante evitar compararlos con los demás, resaltar los propios atributos, aceptación de diferencias, favorecer el sano crecimiento.
- La **autoestima**, es la manera como nuestro hijos se ven y se sienten con ellos mismos. Esto se va construyendo y va cambiando.
- La **identidad de género**, es la manera en la que cada persona se asume (siente, percibe y actúa) como hombre o como mujer desde su nacimiento.





**GRACIAS POR  
SU ATENCION**

