

Ets una persona única i especial

L'autoestima es construeix al llarg de la vida, a partir del que els altres ens diuen sobre nosaltres i del que ens diem a nosaltres mateixos.

L'autoestima descansa sobre dos pilars:

- **Jo sí que valc:** amor a un mateix, consciència del valor propi.
- **Jo sí que puc:** confiança en un mateix, «en soc capaç».

Si bé el concepte del jo i de l'autoestima es desenvolupa gradualment durant tota la vida, durant l'adolescència es comença a teixir el relat narratiu propi. Saber-se individu diferent dels altres, conèixer les pròpies possibilitats, els talents i sentir-se valuós com a persona que avança cap a un futur són algunes de les característiques que han d'assolir-se en aquesta etapa. Aconseguir aquesta identitat pròpia és una tasca àrdua, a causa dels canvis psicofísics i de la pressió social (dels amics o la colla) que l'adolescent experimenta.

Edats recomanades: a partir dels 3 anys.

Material que necessitem: targetes de regal o algun altre tipus de suport creatiu.

Com es desenvolupa?

Vers els fills i filles:

- Busca un espai i un temps per seure i mirar-te'ls. Senzillament, observa'ls.
- No facis res més que mirar com són: el color dels cabells, les formes, el nas...
- Escolta el so de la seva veu, la seva rialla, la seva cantarella... Fan una olor particular? Els reconeixeries com els animals reconeixen les seves cries?
- Abraça'ls i toca'ls. Quina textura tenen? Estan musculats?, tous?, calents?, freds?
- Reconeix en què són únics i especials per a tu.
- Troba un moment per dir-los el que sents i penses i donar-los la targeta de regal feta per tu anteriorment.
- Si ho creus convenient, proposa-ho com una activitat familiar conjunta o proposa'ls que facin el mateix amb tu quan en tinguin ganes.

Vers un mateix (pare o mare):

- Quines etiquetes portes a sobre? Quines t'han potenciat i quines t'han limitat?
- Quines etiquetes poses als teus fills i filles? Quines els limiten i quines els potencien?

Quines habilitats es treballen? Autoestima i control intern; maneig de sentiments i emocions; comunicació interpersonal i empatia.

Autoria: M. Helena Tolosa i Dipsalut

TU ETS UNA PERSONA ÚNICA I
ESPECIAL PERQUÈ

*Tu ets una persona
única i especial
perquè*