

## BOLETÍN INFORMATIVO

La autoestima es el concepto que cada quien tiene de sí mismo, de su importancia, de su valor y de su lugar frente a los demás. Así lo dió a conocer la Dra. Rosario Narváez, Psiquiatra Infantil y del Adolescente de la Clínica Psiquiátrica "Dr. Everardo Neumann Peña".

La Dra. Rosario Narváez, especialista en niños y adolescentes, remarcó la importancia de saber que la autoestima se construye a lo largo de la vida, es un proceso continuo que acompaña el desarrollo, pero los pilares están principalmente en la infancia y se da en el contexto de la familia, somos los adultos quienes convivimos con el niño o niña, los responsables de construir una buena o mala autoestima.

Tener una buena autoestima ayuda al niño o niña a prevenir algunas enfermedades mentales, de igual manera influye también en el actuar con los demás y en que tanto disfruta o no las relaciones interpersonales.

Algunos tips que nos pueden ayudar a fomentar una buena autoestima a las niñas, niños y adolescentes, pueden ser: hazle saber, pero sobre todo sentir que tiene un lugar importante en tu vida y ocupa un lugar especial en la familia, enséñale a conocerse, a valorarse y sobre todo a respetarse, permítele que exprese sus sentimientos y sus opiniones respecto a lo que está viviendo, no te olvides de utilizar un lenguaje amoroso y respetuoso con tus hijos, la disciplina también es una parte muy importante en la formación de la autoestima de modo que es muy importante que tu hijo o hija tenga reglas y límites acordes a su edad y a su etapa del desarrollo, cuida las expectativas que tienes de tu hijo o hija, no le asignes responsabilidades para las cuales no esté capacitado, pero tampoco lo limites, enséñalo a cuidar de sí mismo y de su entorno de acuerdo a sus capacidades y edad, nunca lo compares, ni con sus hermanos ni amigos, ni con uno mismo cuando fue niño, es importante que lo ayudes a valorar su individualidad, dedícales tiempo de calidad para conocerlos, los adultos debemos ser modelos de alta autoestima. La autoestima se construye día con día y es una responsabilidad continua en la formación de nuestros hijos, indicó la Dra. Rosario Narváez.

En lo que va del año la Clínica Psiquiátrica "Dr. Everardo Neumann Peña" ha detectado al menos 334 casos relacionados a la depresión en menores con un rango de edad de los 4 a los 17 años.

Si tu identificas que alguno de tus hijos tiene algún indicador de baja autoestima o que tú mismo estas teniendo dificultades con ello, solicita una cita al teléfono (444) 100-92-50 o bien acude directamente a la Clínica Psiquiátrica "Dr. Everardo Neumann Peña", ubicada en el Km. 8.5 de la Carretera a Matehuala en Soledad de Graciano Sánchez S.L.P., los 365 días del año, las 24 horas del día por el área de urgencias, finalizó.