

¡Quiérete bien!

AMOR PROPIO



14 DE FEBRERO

AMOR PROPIO



Es el reflejo de cómo es la relación y los sentimientos que tenemos de nosotros y nosotras mismas, hacia nuestro físico, personalidad, carácter, actitudes y comportamientos.

Cuando las personas reconocemos el amor propio, es porque se ha alcanzado un equilibrio entre el estado anímico y nuestra autoestima.

El amor propio es algo más que darse gustos y placeres. Es tomar acción diaria y cambiar aspectos de tu vida que quieres modificar



Te lleva hacia:

establecer límites

tener espacios de autocuidado

respetarte y valorarte

pedirte perdón

hablarte con cariño

ser fiel a ti mismo/misma

aceptarte con luces y sombras

ponerte como prioridad

AMOR PROPIO ES:



Hacer ejercicio



Alejarte de gente tóxica



Darte un gustito



Masturbarse



Meditar, terapia,
hablar con
amistades



Darte cariñitos



Leer, escribir,
dibujar



Escuchar
música,
bailar



Echarte una
siesta

...



**JAIJA GOZATZEN DUT
DISFRUTO DE LA FIESTA**



Edaten dudana kontrolatzen dut / Controlo lo que bebo

Arriskuak murrizten ditut / Reduzco riesgos

Jaten dut, nire burua zaintzen dut eta atsedena hartzen dut /

Me alimento, me cuido y descanso

Dantza egiten dut / Bailo

Nire buruari begirunea diot eta zuri begirunea dizut / Me respeto y te respeto

Irri egiten dut / Sonrío

Jendea ezagutzen dut / Conozco gente

Kantatzen dut / Canto



Ayuntamiento de Zizur Mayor
Zizur Nagusiko Udala



Ametxea Gaztetxea
Hidoia Kalea z/g
P.K: 31180 Zizur Nagusia
Telefona: 948.18.49.68
gaztetxe@zizurmayor.es

Local Juvenil Ametxea
Calle Idoia s/n
C.P: 31180 Zizur Mayor
Teléfono: 948.18.49.68
gaztetxe@zizurmayor.es

Por un Servicio Responsable en Zizur Mayor:
Zerbitzu arduratsu baten alde Zizur Nagusian:

TÚ SIRVES, TÚ DECIDES. ZUK ZERBITZATZEN DUZU, ZUK ERABAKITZEN DUZU.



1

PROMUEVE EL COMPROMISO SOCIAL DE PROTECCIÓN AL MENOR CUMPLIENDO LA NORMATIVA VIGENTE.

ADINGABEA BABESTEKO GIZARTE KOMPROMISOA SUSTATU INDARREAN DAUDEN ARAUAK BETEZ.

2

DEFINE UNAS NORMAS DE FUNCIONAMIENTO EN EL INTERIOR DEL LOCAL PARA FOMENTAR UN OCIO RESPONSABLE, SALUDABLE Y DE CALIDAD.

LOKALAREN BARRUAN FUNTZIONAMENDU ARAUAK FINKATU, AISIA ARDURATSU ETA OSASUNGARRIA ETA KALITATEZKOA SUSTATZEKO.

3

EVITA LA VENTA, TRÁFICO Y CONSUMO DE DROGAS ILEGALES EN TU ESTABLECIMIENTO.

ZURE LOKALEAN DROGA ILEGALAN SALEROSKETA ETA KONTSUMOA SAHIESTU.

4

LLEVA A CABO UNA DISPENSACIÓN RESPONSABLE DE ALCOHOL.

ALKOHOLAREN SALMENTA ARDURATSUA EGIN.

5

RECOMIENDA PAUTAS DE CONSUMO RESPONSABLE.

KONTSUMO ARDURATSUAREN JARRAIBIDEAK GOMENDATU.

6

GARANTIZA UNAS CONDICIONES ADECUADAS DE SEGURIDAD EN EL EXTERIOR Y DE ACCESO A LOS ESTABLECIMIENTOS.

TABERNAKO SARBIDE ETA KANPOAN SEGURTASUN BALDINTZA EGOKIAK BERMATU.

7

FAVORECE LA IMPLANTACIÓN DE MEDIDAS QUE PROMUEVAN UN OCIO SEGURO, SALUDABLE Y DE CALIDAD.

KALITATEZKO AISIALDI OSASUNTSU ETA ZIURRA SUSTATZEKO NEURRIAK EZARTZEN LAGUNDU.

8

EVITA PROMOCIONES Y COMPETICIONES EN LAS QUE SE INCITE ABUSAR DEL ALCOHOL.

ALKOHOLAREN GEHIEGIZKO KONTSUMORA ERAMATEN DUTEN LEHIAKETAK ETA JOKABIDEAK EKIDITU.

9

ACTÚA DE FORMA PROFESIONAL Y RESPONSABLE. CUIDATE Y CUIDA A TU CLIENTELA.

ERA ARDURATSU BATEZ ETA PROFESIONALITASUNEZ JOKATU, ZAINDU ZAITEZ ETA ZAINDU ITZAZU ZURE BEZEROAK.

10

TUS DECISIONES CUENTAN. ¿QUÉ HACEMOS HOY?.

ZURE ERABAKIAK KONTUTAN HARTZEN DIRA, ZER EGITEN DUGU GAUR?





AQUALUNG
C/Idia, 2 • 31181 • ZIZUR MAYOR • Tel. 941 281 196 • Fax. 941 281 197

ELEKTRICAL
BODY
DANITZA-DANZA
2021KO APRILAK 28. OST
2021KO APRILAK 29. OST
VIKREK, 28 DE AB
VIKREK, 29 DE AB

YO LO PEOR DEL MUNDO
ANTZERIA-TEA TRO
VIKREK, 28 DE AB
VIKREK, 29 DE AB

ingselastik
se band

handschee soap

kugler
ombs

PROGRAMA PREVENTIVO ZIZUR MAYOR
PROGRAMA QUIÉRETE BIEN
MATE ZEURE BURUA
AMETXEA

LO QUE DESDE LA FAMILIA PODEMOS HACER:

DEDICARLES TIEMPO:

Aunque la calidad del tiempo que les dedicamos es más importante que la cantidad, educar requiere un mínimo de disponibilidad.

INTERESARSE POR LO QUE HACEN Y PARTICIPAR EN SU ENTORNO:

Es útil conocer y relacionarse con su entorno: escuela, amistades y sus familias, barrio o pueblo, tele e internet...

DARLES CARIÑO Y APOYO INCONDICIONAL... PERO ENSEÑÁNDOLES QUE NO TODO VALE:

La familia cubre dos necesidades muy importantes de los/las adolescentes: la de sentirse queridos/as y la de tener límites a su comportamiento. Ambas son necesarias para su bienestar y para prevenir problemas de conducta. El estilo de educar fortalecedor incluye las dos.

ESTABLECER NORMAS Y LÍMITES DE FORMA ADECUADA:

Es importante que las normas sean pocas, claras, positivas, adecuadas a su edad y razonadas. También pedir su cumplimiento con firmeza pero sin agresividad y que tengan consecuencias razonables que se conozcan y cumplan. En el caso de las parejas es fundamental que ambos muestren ante los/las hijos/as el mismo criterio, y que se apoyen mutuamente frente a ellos.

NO TODO ES NEGOCIABLE:

A medida que van creciendo, es bueno negociar algunas normas, aunque las normas fundamentales no son negociables.

Tan importante como poner normas es cumplirlas también nosotros/as y reconocerles abiertamente y con sinceridad lo que hacen bien, y sus esfuerzos por tenernos en cuenta.

COMUNICARNOS DE MANERA EFICAZ CON NUESTROS HIJOS E HIJAS:

En primer lugar es fundamental escuchar, intentar ponernos en su lugar y aceptar sus sentimientos, opiniones, explicaciones... (que no quiere decir estar de acuerdo con todo).

Elige el momento adecuado para hablar, explícale con claridad y sin rodeos lo que te preocupa. Cuando estás en desacuerdo con su forma de comportarse, dile qué es lo que te molesta o preocupa, cuéntale cómo te sientes por ello, y mantente firme en la exigencia de cumplir las normas acordadas.

HABLAR SOBRE DROGAS CON LOS HIJOS E HIJAS:

Una buena estrategia: tratar de conocer lo que saben y lo que piensan de las drogas antes de hablar.

Aunque no es necesario ser un gran experto/a para hablar de drogas con vuestros hijos e hijas, es bueno que tengáis cierta información. Empiezan a conocer consumos de drogas entre sus iguales y a descubrir que las cosas no son tan simples como decir "Las drogas son malas".

En su entorno encontrarán mensajes que pondrán en entredicho lo que hasta entonces les hemos contado.

AFRONTANDO SITUACIONES RELACIONADAS CON EL CONSUMO DE DROGAS:

Comparte con él/ella cuantas situaciones y momentos te sean posibles.

Trata de mantener una cierta relación con las personas significativas en la vida de tus hijos/as.

Aprovecha cualquier estímulo para hablar de las drogas o de la forma de divertirse.

Exprésale cuáles son tus miedos pero muéstrale confianza.

Establece unas normas razonables y adecuadas a su edad, incluídas las que tienen que ver con las drogas.

Subraya su capacidad de decidir por sí mismo/a.




Zizur Nagusiko Udala
Ayuntamiento de Zizur Mayor


Nafarroako Gobernua
Gobierno de Navarra



Ametxea Gaztebrea
Hidoia Kalea z/g
P.K: 31180 Zizur Nagusia
Telefonoa: 948.18.49.68
gaztebxe@zizurmayor.es

Local Juvenil Ametxea
Calle Idoia s/n
C.P: 31180 Zizur Mayor
Teléfono: 948.18.49.68
gaztebxe@zizurmayor.es