

A
u
t
o
a
c
e
p
t
a
c
i
ó
n

Construyendo mi

A U T O e s t i M a

Mirando hacia adentro



C
o
n
o
c
e
r
m
e

Amar a nuestros hijos (as) es acompañarlos a metabolizar sus emociones



Amar a nuestros hijos (as) es entender que nosotros somos los adultos, que somos los sostenedores emocionales y no abusar de ello.



Amar a nuestros hijos es no educar basados en el miedo

Devolución

Amar a nuestros hijos (as) es ser congruente



Amar a nuestros hijos (as) es ser contundente a la hora de educar

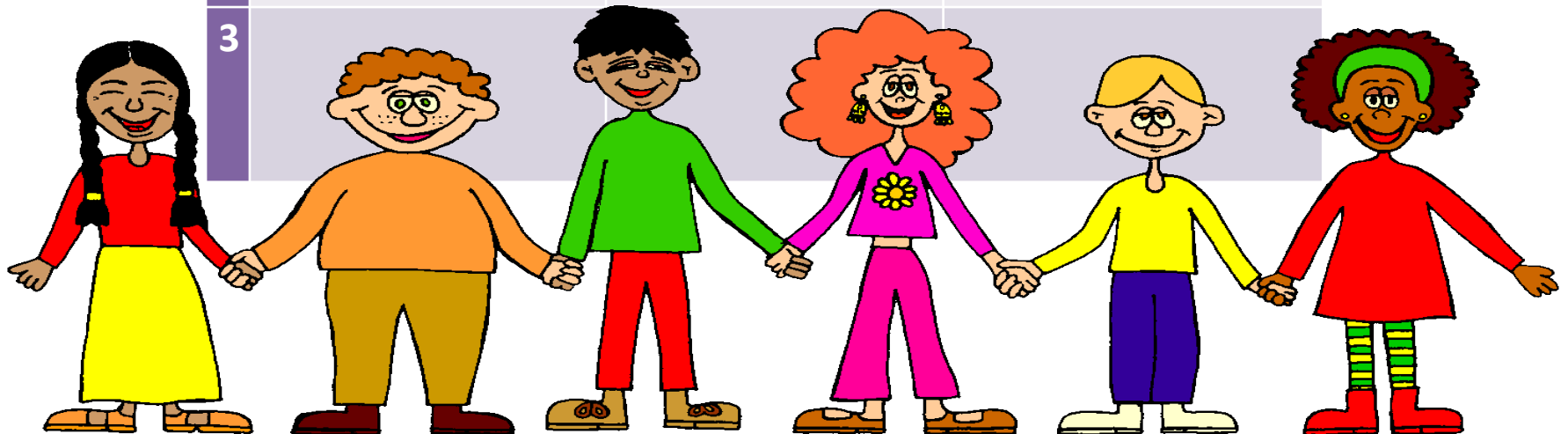
Amar a nuestros hijos (os) es enseñarles a honrarnos a nosotros sus padres /madres

Amar a nuestros hijos (as) es criarlos y educarlos en un ambiente de respeto mutuo



1.- Escribe tres características que observaste en ti con el ejercicio realizado.

#	Características	Qué piensas sobre estas características	Qué sientas sobre estas características
1			
2			
3			



AUTOESTIMA

**Esto que hiciste es tu
autoestima**

**Construye tu propio concepto
en función de lo que
consideras que es Autoestima**



Teresa nació en una familia de cinco hermanos. Ella era la tercera en el orden de nacimiento. La madre de Teresa trabajaba como costurera en el pueblo en que vivían.

El padre era mecánico en el segundo taller en importancia de solo tres que tiene el pueblo. Cuando Teresa nació todavía sus dos hermanas eran muy pequeñas, de manera que la madre estaba cargada con el cuidado de ellas, más las tareas domésticas, a parte de la costura. Teresa lloraba largo rato, en la cuna antes que la madre o alguna vecina viniera a cargarla “llorona” fue el primer sobrenombre que adquirió en los primeros años de vida y lo escuchaba no solo en casa, sino en la escuela también. Su padre era un hombre poco afectuoso, así que en vez de recibir abrazos y besos, Teresa recibía indiferencia. La madre de Teresa le hacía algunos vestidos, al igual que a sus hermanas; pero cuando se enojaba, levantaba la voz y le decía palabras que entristecían a Teresa .

Cuando ya cumplió los siete años, un día que estaba Teresa en la escuela, la maestra de Matemáticas le hizo una pregunta a la que ella no pudo responder. La niña sentada tras ella comentó: “Que bruta la gordita”, luego llorando a casa y contó a su hermana mayor lo que le había ocurrido. Esta contestó: “Es que si sigues comiendo tantos dulces vas a explotar (entre risas). La madre que escuchaba añadió..... “deja a mi gordita tranquila”

¿Cómo piensas que era la autoestima de Teresa a los siete años?

¿Cuáles situaciones de la familia influyeron para que su autoestima fuera así?

¿Cuáles comentarios puedes identificar como negativos para la autoestima de Teresa?

¿Qué necesita Teresa de sus padres y de sus hermanos para que su autoestima se fortalezca?

Si tu fueras su padre/ madre de Teresa ¿Cuál habría sido tu respuesta ante el comentario de la maestra y de su hermana?





Identifica la familia en que
creciste

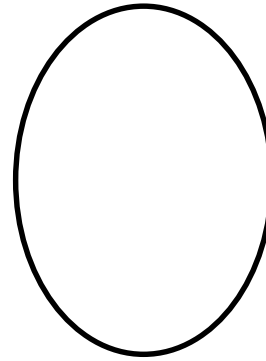
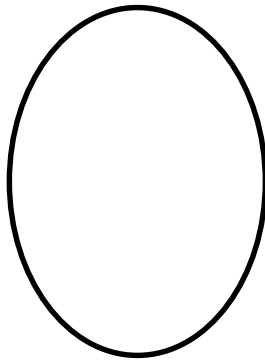
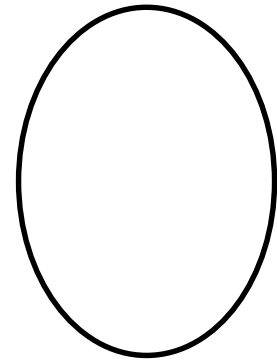
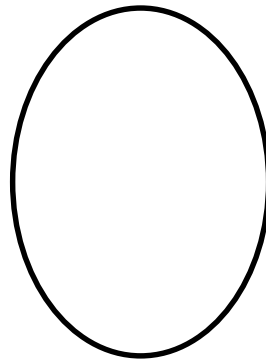
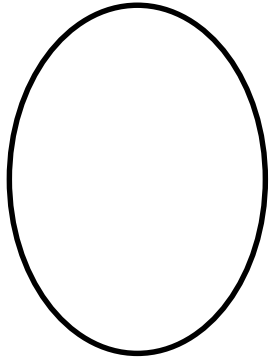
1.- Las palabras positivas
usadas por tus padres,
tutores, hermanos hacia ti

2.- ¿Cuáles eran?

Las conductas o
reacciones usadas que
produjeron en ti
sentimientos negativos

3.- Qué comentarios
resaltaban de tu persona

Dibuja en estos rostros la emoción o sentimiento que identificas en ti al mirarte hacia adentro en este aquí y ahora.



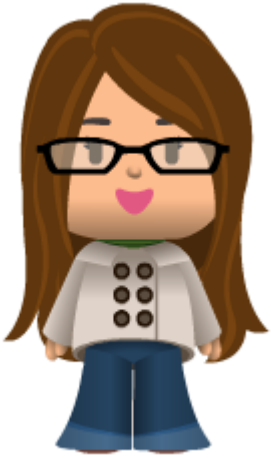
Recuerda



**En las familias
nutricias, los
miembros crecen
con libertad de
sentir y expresar lo
que sienten.
Viviendo en el Buen
Trato**

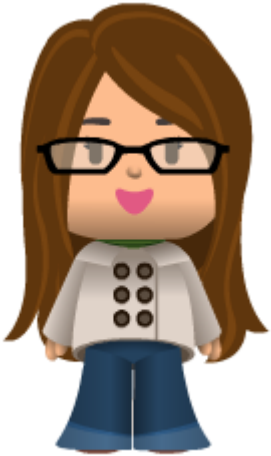
**En las familias
conflictivas los
miembros viven sin
libertad de expresar
lo que sienten.
Viviendo así en el
Maltrato**

4.- Continuemos con la historia de Teresa.



Teresa ya tiene 14 años de edad y tendrá que repetir el segundo de secundaria. Ya no es simplemente la niña “llorona” y “gordita” de antes. Ahora se ha vuelto poco tolerante y respondona. Con frecuencia, le habla ásperamente a sus hermanos menores, sobre todo cuando la madre le pide que los ayude con las tareas. Ha discutido un par de veces con su mejor amiga en la escuela, pues ésta la ignora cuando tienen alguna diferencia; situación que influye en que se sienta rechazada, lo cual la pone más rabiosa. Si alguien le pregunta que le pasa, simplemente responde quedándose callada.

La semana pasada su tía vino de la capital y le trajo una hermosa falda, de regalo de cumpleaños, a lo que ella le respondió. “Gracias, tía querida, pero mejor dásela a mi hermana, yo tengo muy ancha la cintura y no tengo piernas para lucirla, por lo que me veo horrible con falda.”



Ejercicio:

- 1.- Identifica las conductas que reflejan los efectos de una baja autoestima en Teresa
- 2.- Haz una lista de otras manifestaciones de una baja autoestima personal, presentadas en este caso.
- 3.- Con que conductas de los miembros de la familia de Teresa relacionas el comportamiento que ella muestra actualmente?
- 4.- ¿En qué aspectos de su vida crees que le afecta a Teresa tener este tipo de actitud?

Una mirada hacia adentro.



¿Qué sientes en estas situaciones?

1.- Cuando te dicen NO

2.-¿Cuándo te rebaten una idea o no están de acuerdo contigo?

3.-¿Cuándo te acusan?

4.- ¿Cuándo te ignoran?

¿Cómo saben las personas con las que te relacionas que te sientes mal?

¿Cuáles son los sentimientos que te cuesta más expresar?
¿Quiénes en tu familia hablaban sobre cómo se sentían?



Recuerda

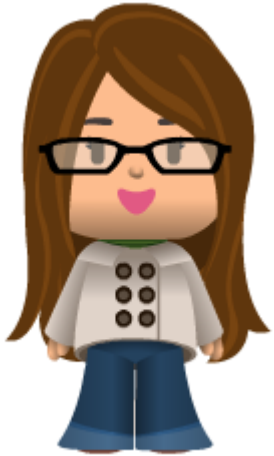
**La baja autoestima afecta nuestra
ACTITUD y la forma de relacionarnos:**

**En vez de acercarnos....nos alejamos
En vez de comunicarnos... nos callamos
En vez de abrazar..... rechazamos
En vez de valorarnos..... Nos
descalificamos
En vez de discutir.....peleamos.**

5.- Elabora tu cobija, con las instrucciones de la facilitadora.



6.-Continuemos con la historia de Teresa.



Teresa ya está cursando primero de prepa, grado al que ha llegado con mucha dificultad. Carlos es su mejor amigo y con frecuencia la aconseja. Es como un hermano, pero ella no le hace mucho caso. Cuando ella no está de humor se vuelve “grosera”, “pesada” con él y le habla en mal tono. Él no lo toma como algo personal, sino que la deja tranquila , pero en algunas ocasiones le expresa su incomodidad de ser tratado así .

La primera vez que Teresa fue a la casa de Carlos se sintió “incomoda” con la amabilidad de la mamá de su amigo. Doña Mercedes la invito a sentarse y de inmediato le ofreció un jugo para tomar. Cuando Carlos apareció en la sala encontró a Teresa con la mirada puesta en la foto colocada sobre la vitrina. Era la familia de Carlos: su madre, hermana y él.

El portarretratos tenía impreso los apellidos de la familia y lucían muy felices los tres.... Pensaba Teresa.

Todavía no terminaba Carlos de saludar a su amiga, cuando su hermana menor entró de la calle con cara de enojo. La madre se dio cuenta y le preguntó que pasaba. Su hermano, trataba de abrazarla y le preguntó: ¿Qué te pasa “dientona” La madre inmediatamente comentó: ¡Hey ,mucho cuidado, que sus dientes son preciosos y muy útiles, además!



Muchas Gracias

*Por estar y
confiar en Ti*

Irene