

Construyendo Familias Fuertes

Modelo

Puntos Principales

- Los niños pueden "captar" los niveles de auto-estima (el auto-estima puede ser **contagioso**).
- Los padres que tienen un modelo de auto-estima contribuyen a un sano auto-estima que se transmite entre ellos y los niños se benefician viendo, **un auto-estima saludable en acción**.
- Teniendo como modelo un auto-estima positivo **enorgullece a los niños y a los padres**.

"Espejito, Espejito"

Instrucciones:

Este es un ejercicio para ayudarle a entender mejor su nivel de conocimiento y auto-estima. No es necesario tener un nivel alto de auto-estima que no pueda ver sus propios errores. Lo que necesitamos es una visión saludable de nosotros mismo, para creer y saber que contamos y que podemos hacer la diferencia.

Para este ejercicio, vamos a concentrarnos en lo que es positivo en nosotros. Pásense el espejo que esta en su mesa (o tome el que esta enfrente de usted). Véase al espejo y vea su reflejo. Conteste las siguientes preguntas en esta hoja. Recuerde, usted no tiene que compartir sus respuestas con nadie si no quiere.

1. Pretenda que la persona del espejo es su mejor amigo(a). ¿Cómo lo describiría?
 2. ¿Que es lo que mas le gusta de usted? ¿Que es lo que más le enorgullece de usted?
 3. ¿Que es lo que quisiera que los niños vieran en usted?
 4. ¿Que cosa podría hacer usted para lograrlo #3?
-