

AUTOESTIMA

TALLER NUMERO UNO
AUTOESTIMA

TEMA Este taller asistirá a los padres en incrementar su autoestima y, a la vez, ayuda a fomentar la autoestima de sus niños.

PREPARACION DEL FACILITADOR

Previo a la realización de este taller, el conductor debe:

Leer: Los materiales de lectura que son proporcionados para el taller

Juntar: Despliegue de gráfica
Marcadores mágicos
Cinta adherente
Sillas
Papel para escribir
Lápices
Lápices de cera o señalizadores de color
Papel para dibujar o para la copiadora Xerox

Hacer: Organizar las sillas en un círculo

HORARIO DEL TALLER DE TRABAJO

ACTIVIDAD A:	Ejercicio para que los participantes se sientan a gusto--Presentaciones	10 minutos
ACTIVIDAD B:	Discusión Dirigida I: Resumen sobre lo que es la Autoestima	20 minutos
ACTIVIDAD C:	Discusión Dirigida II: Cómo tratar con las Comunicaciones Negativas	15 minutos
ACTIVIDAD D:	Ejercicios Dirigidos	15 minutos
ACTIVIDAD E:	Conclusión Tarea	15 minutos
Tiempo Total		90 minutos (1 hora, 30 minutos)

ACTIVIDAD A: EJERCICIOS PARA QUE LOS PARTICIPANTES SE SIENTAN A GUSTO: PRESENTACION

LIMITE DE TIEMPO:



20 minutos

OBJETIVOS

- Aprender la intención del ejercicio para que los participantes se sientan a gusto
- Presentar los miembros del grupo
- Hacer que los miembros del grupo se sientan a gusto

PREPARACION:




Tener suficiente papel y lápices para todos los participantes

INSTRUCCIONES PARA EL FACILITADOR


1. Comience presentándose Ud. mismo al grupo. Si hay dos conductores, se pueden presentar entre Uds. al grupo.
2. Dígale al grupo que el primer ejercicio servirá para que los participantes se sientan a gusto. Dígales que este ejercicio constituye una actividad que les hará sentirse más cómodos los unos con los otros. Este ejercicio generalmente se realiza al comienzo de la reunión y es una actividad de diversión en la cual todos pueden participar.
3. Entregue papel y lápiz a cada participante.
4. Pídale a los miembros del grupo que tomen cinco (5) minutos para anotar tres realizaciones que significan algo muy importante para ellos. Por ejemplo, podrían estar orgullosos del hecho de ser buena madre, padre, esposa o esposo. Después de cinco (5) minutos, que cada uno comparta con el grupo una de sus realizaciones. Esta actividad sirve para establecer un tono positivo al comienzo del taller.
5. Tras completar la primera actividad, pídale a los miembros del grupo que se presenten a otro participante que no conozcan. Para que la conversación se mantenga enfocada, los miembros del grupo se deben hacer tres preguntas. Algunos ejemplos serían: 1) ¿De dónde es Ud. originalmente? 2) ¿Cuántos niños tiene? 3) ¿Ha participado Ud. alguna vez en actividades escolares? Dígale a los miembros del grupo que tienen cinco (5) minutos para conocer mejor a su compañero. Después, que todos los miembros del grupo presenten a sus compañeros y que digan lo que saben de él o ella.

ACTIVIDAD B: DISCUSION DIRIGIDA I: ¿QUE ES LA AUTOESTIMA?

LIMITE DE LIMITE:  20 minutos

OBJETIVOS

- Discutir la importancia de la autoestima
- Enseñarle a los padres cómo incrementar la autoestima
- Enseñarle a los padres a incrementar la autoestima de sus niños

PREPARACION:  Hacer suficientes copias de los Materiales de Lectura para el taller titulado, "Autoestima", a ser entregadas al grupo al final del taller.

INSTRUCCIONES PARA EL FACILITADOR

1. Dígale al grupo que habrá una discusión dirigida y que durante la discusión dirigida Ud., el conductor, animará el diálogo y dirigirá la discusión a través de preguntas. Para tener discusiones dirigidas es necesario que los participantes conozcan algo sobre los asuntos a ser tratados. Este constituye un proceso de aprendizaje que fomenta la participación de todos.
2. Explíquelo al grupo lo que es autoestima, cómo se desarrolla, y las maneras en las cuales se puede incrementar (refiérase a los Materiales de Lectura).
3. Explíquelo al grupo la importancia de pensar de una manera positiva. A los miembros del grupo se les debe hacer recordar que la autoestima requiere que uno crea en sí mismo y que sepa que uno es capaz de lograr aquellas cosas que son importantes para uno. Aníme a los miembros del grupo a que se concentren en aquellos comentarios positivos que han hecho los demás de sí mismos, al igual que las cosas positivas que otras personas han comentado. Pídale a los miembros del grupo que traten de pensar en un (1) comentario positivo que alguien les haya hecho y que lo compartan con el grupo.
4. Explique cómo utilizar las acciones diarias para incrementar la autoestima. Dígale al grupo que las acciones diarias son una forma importante de mantener una perspectiva personal positiva. Aconséjele al grupo a que piensen cosas positivas y que le hagan comentarios positivos a sus niños. Utilice como ejemplo algunos comentarios de la lista que aparece en los Materiales de Lectura.

ACTIVIDAD C: DISCUSION DIRIGIDA II: COMO TRATAR CON LOS COMENTARIOS NEGATIVOS

LIMITE DE TIEMPO:



15 minutos

OBJETIVOS

- Ayudar a los miembros del grupo a identificar comentarios negativos
- Enseñarle a los miembros del grupo a conducir los comentarios negativos y convertirlos en comentarios positivos

INSTRUCCIONES PARA EL FACILITADOR

1. Pídale a los miembros del grupo que traten de recordar ejemplos de críticas que otros miembros de su familia o amigos hayan hecho.
2. Después de que cada integrante haya identificado un reciente comentario negativo, pídale que traten de identificar maneras para convertir el comentario negativo en uno positivo. Por ejemplo, un comentario tal como, "Tú no haces nada bien," pudo haber sido expresado de la siguiente manera, "Tal vez yo pueda enseñarte a hacer eso correctamente." Explíqueles que los comentarios negativos juegan un papel en disminuir la autoestima personal. Es posible que los mismos comentarios negativos que desaniman a los adultos puedan también desanimar a los niños y tener efectos que duran por mucho tiempo. Los comentarios negativos sólo sirven para impedir la autoestima del niño, y a menos que el niño sea animado de otras maneras y por otros modelos, quizás nunca se sienta cómodo con su identidad y sus posibles realizaciones.
3. Para poner en práctica los comentarios positivos, los padres deben:
 - Imaginar una situación en la cual ellos fueron desanimados por los comentarios negativos de alguien
 - Pensar en sus sentimientos cuando alguien les dijo algo negativo, o cuando fueron criticados por un amigo o pariente
 - Imaginarse cómo se sentiría un niño en una situación similar
 - Formular maneras a través de las cuales ellos, como padres, pueden animar siempre a sus niños para incrementar su sentido de autoestima

ACTIVIDAD D:

EJERCICIOS DIRIGIDOS

LIMITE DE TIEMPO



15 minutos

OBJETIVOS

- Motivar el sentido de autoestima de los miembros del grupo

PREPARACION



Tener suficiente papel, lápices y marcadores mágicos (o lápices de cera) para todos los participantes

INSTRUCCIONES PARA EL FACILITADOR:

1. Proporcionar papel, un lápiz, y marcadores mágicos (o lápices de cera) a cada integrante del grupo
2. Pídale a los miembros del grupo que dibujen una foto o fotos de algunas cosas que les gustan acerca de sí mismos, algo que hayan creado o hecho, y de lo cual están orgullosos.
3. Pídale a cada integrante del grupo que comparta y explique su dibujo con el resto del grupo.
4. Ahora, pídale a los miembros del grupo que escriban los nombres de las personas que han sido buenos modelos en sus vidas.
5. Haga que cada integrante del grupo comparta los nombres de sus modelos y las razones por las cuales los consideran modelos.

ACTIVIDAD E: SESION DE CONCLUSION

LIMITE DE TIEMPO:  15 minutos

- OBJETIVOS**
- Aprender lo que se debe cumplir a través de la sesión de conclusión
 - Resumir lo que fue discutido durante el taller
 - Permitir que los miembros del grupo compartan lo que este proceso ha significado para ellos
 - Anunciar/programar el próximo taller
 - Animar a los participantes para que practiquen dentro del hogar sus conocimientos sobre cómo incrementar la autoestima de ellos mismos y sus niños

INSTRUCCIONES PARA EL FACILITADOR

1. Avísele al grupo que el último ejercicio es una sesión de conclusión. Dígalos que durante la sesión de conclusión la persona que conduce la reunión (o miembros del grupo) resume (a) lo que pasó durante la reunión; (b) cuales decisiones fueron tomadas; y (c) cuales serán los próximos pasos del grupo.
2. Resumir las realizaciones del taller. Pregúntele al grupo qué han aprendido acerca de ellos mismos. Asegúrese de incluir:

El propósito del ejercicio para que los participantes se sientan a gusto, la discusión dirigida, y los ejercicios de la sesión de conclusión

La importancia de la autoestima para ellos mismos y sus niños

La necesidad de convertir los comentarios negativos en comentarios positivos

Los beneficios de las acciones positivas diarias

La importancia de otorgar diariamente a sus niños mensajes positivos

3. Proporcionar a los padres copias de los Materiales de Lectura para el taller.
4. Animar a los padres para que hagan diariamente un esfuerzo en ejecutar una acción positiva.

**MATERIALES DE LECTURA PARA EL TALLER NUMERO UNO
AUTOESTIMA**

"Autoestima es el fundamento para el desarrollo productivo de la personalidad. Este es frágil, se destruye fácilmente, y necesita renovación constante. A través de la vida de sus niños, y especialmente durante sus años en casa, su meta debe ser de comunicar un cariño constante y apoyo. Los medios son muy simples: una sonrisa, una cariñosa palabra hablada o escrita, y un abrazo.

No todos encontrarán fácil seguir estas sugerencias. Los antecedentes de la niñez de algunos padres y madres han sido llenos de tensión, conflicto y una falta de emoción. Sin haber experimentado un cuidado cariñoso, tierno y de apoyo de sus propios padres, estas personas carecen de modelos efectivos para saber expresar cariño verbal o físico, a sus niños. Otros pueden sentir miedo al dejarse ir y expresar sus sentimientos. Un tercer grupo puede encontrar difícil percibir a sus niños de una manera positiva, o ver cualidades que pueden ser elogiadas o aprobadas.

Tales personas generalmente se sienten incómodas e inadecuadas en su papel como padre. Con problemas que no han sido resueltos y una falta de autoestima estos padres pueden sin querer, privar sus niños del apoyo psicológico que necesitan. Estos padres pueden beneficiarse de ayuda profesional. Tal asesoría quizás no logre jamás resolver todos los problemas del adulto pero indirectamente podría beneficiar a los niños. Las buenas destrezas de padre traen tremendos beneficios provechosos, pero a veces pueden ser emocionalmente agotadoras aún para las personas en el mejor estado de salud mental." (Gillmore, John V. y Eunice C., Give Your Child a Future, New Jersey: Prentice Hall, 1982.)

Una manera en la cual los padres pueden incrementar su propio sentido de valor propio y a la larga, la autoestima de sus niños, es mediante el uso de acciones positivas en base regular. Estas acciones sirven para que los padres se sientan bien acerca de sí mismos. Más abajo se encuentran algunos pensamientos positivos que Ud. podría utilizar:

- "Yo soy una persona fabulosa (buena y cariñosa)."
- "Yo soy un buen padre o madre."
- "Yo lo puedo hacer."
- "Yo soy un buen modelo para mis niños."
- "Cada día me siento mejor acerca de mí mismo."
- "Me gusta quien soy."

Una de las principales metas del uso de pensamientos positivos es el poder sentirse satisfecho con Ud. mismo al mirarse en el espejo.

El proceso de incrementar la autoestima es uno continuo. Al convertirse en una persona mejor, Ud. podrá ser un mejor padre para sus niños. Por esta razón debe ser paciente con Ud. mismo. "Ud. lo puede hacer!"

TRABAJANDO CON SU NIÑO

Los mismos principios sobre cómo incrementar su autoestima son aplicables a sus niños. Ud. necesita hacer un esfuerzo consciente para proporcionar a sus niños un ambiente positivo a través de la expresión diaria de mensajes positivos. Y si Ud. les escucha diciéndose algo negativo (tal vez lo hayan escuchado de otra persona) ayúdeles a cambiar el mensaje a uno positivo, utilizando el mismo método que Ud. usaría para Ud. mismo.

Enséñele a su niño que cuando se dice algo negativo que diga, "alto!" y que reemplace el pensamiento negativo con uno positivo, como por ejemplo:

"Yo trato de hacer lo mejor que puedo en la escuela."

"Yo soy un buen alumno."

"Yo creo que me puede ir bien en la escuela."

"Yo soy una persona simpática."

"Me gusta mi identidad."

Que repita estos comentarios en voz alta y que luego se los diga a sí mismo.

Asegúrese de decirle a su niño "te quiero" y "gracias" cuando hace algo que merece mérito. Enséñeles a decir "gracias" a los demás también. Ud. debe escuchar las preocupaciones de sus niños, pasar un rato con ellos haciendo tales actividades como leyendo, escribiendo, dibujando u otras actividades que requieran bastante tiempo juntos. Una de las cosas más importantes que Ud. puede hacer por su niño es respetarlo. Al respetarlo, Ud. le está enseñando la importancia de tratar a los demás tal como quisiera ser tratado él mismo.

Nuevamente, éste también es un proceso continuo para los niños. Sin embargo, si reciben suficientes mensajes positivos temprano en la vida tendrán un buen sentido de autoestima y una mayor probabilidad de tener éxito en la vida.

**AUTOESTIMA
PARTE II**

OBJETIVOS:

Para el final de este taller, los participantes podrán:

describir la correlación entre un sentido de autoestima baja y un mayor riesgo de abuso de alcohol y drogas.

enumerar maneras de desarrollar un buen sentido de autoestima entre los niños y padres

MATERIALES NECESARIOS:

*CONDUCTOR: Si desea, Ud. puede decidir administrar este taller en dos sesiones.

papel para anotar
materiales de lectura sobre autoestima
poema de Dorothy Law Nolte

TIEMPO HORARIO

DEL TALLER:

(SECCION I)

ACTIVIDAD A:	Discusión: Herencia Cultural y Autoestima	10 minutos
ACTIVIDAD B:	Discusión: La Importancia de la Herencia Cultural	20 minutos
ACTIVIDAD C:	Discusión: La Cultura Popular vs. los Valores Familiares	15 minutos
ACTIVIDAD D:	Conferencia: Un Estudio sobre la Autoestima	10 minutos

TIEMPO TOTAL: 55 minutos

(SECCION II)

ACTIVIDAD E:	Discusión: Autoestima Alta vs. Autoestima Baja	20 minutos
ACTIVIDAD F:	Discusión: Autoestima Baja vs. el Abuso de Drogas	15 minutos
ACTIVIDAD G:	Discusiones en Grupo: Un Sentido de Autoestima Positivo	20 minutos
ACTIVIDAD H:	Discusión: Resfuerzo Comunitario	10 minutos
ACTIVIDAD I:	Discusión de la Sesión de Conclusión: El Amor Incondicional	10 minutos

**TIEMPO TOTAL: 75 minutos
1 hora, 15 minutos**

SECCION I

ACTIVIDAD A - La Herencia Cultural y la Autoestima

10 minutos

1) Revise y resuma la discusión del último taller y concluya lo que sea necesario

Al considerar la autoestima, es importante recordar su relación a la experiencia, cultura y lenguaje latino. En los Estados Unidos la autoestima tiene un gran valor. Para los latinos la traducción literal (de autoestima) implica vanidad o la idea de que uno es mejor o peor que sus compañeros. Es necesario clarificar que este término se utiliza para expresar una actitud positiva hacia uno mismo; para expresar que todas las personas son iguales y no mejor ni peor que los demás.

Los latinos perciben la humildad como una característica deseable. Debemos enfatizar que la idea de autoestima reconoce el contenido de carácter, no superioridad. Algunos instructores, en lugar de usar el término "autoestima," utilizan la siguiente terminología: "un buen concepto de uno mismo." Para referirse a esta idea utilizando otros términos, sugerimos: autoconcepto alto, un buen sentido de respeto propio, y una percepción personal positiva.

También es importante enfatizar que uno debe sentirse orgulloso de su herencia cultural. No habrá crecimiento ni desarrollo personal si uno tiene un sentido negativo de su herencia cultural, étnica y familiar.

Es necesario que los padres latinos estén informados sobre la autoestima ya que muchos de ellos están confundidos, aislados e inseguros de sí mismos debido a muchos factores incluyendo su traslado a un nuevo ambiente (no se encuentran en su país materno), o cambios en su estado económico y dificultades de la comunicación en un país en el cual no hablan el idioma oficial. Muchos de estos padres han sido enfrentados con costumbres, barreras de la comunicación, y valores que difieren de los suyos y a la larga llevan a la confusión e incertidumbre. Los cambios en el estado económico llevan a cambios en los papeles de los padres. Mujeres que alguna vez no tuvieron que trabajar fuera del hogar deben ahora trabajar. Algunos hombres tienen dificultad en ajustarse a la idea de que ellos ya no son la principal persona que gana el sustento para sus familias y pueden también sentir que ellos no pueden cumplir con las necesidades diurnas de sus niños.

2) Discuta con el grupo otros asuntos que ellos piensan son pertinente a sus experiencias individuales.

ACTIVIDAD B - La Importancia de la Herencia Cultural

20 minutos

Pídale al grupo que identifique asuntos/cosas de especial significado cultural para ellos.
Discuta lo siguiente:

- 1) ¿Qué clase de lenguaje físico, tono de voz, y expresiones están siendo usadas para describir los objetos de más arriba?
- 2) ¿Qué efecto tiene la herencia cultural en sus tradiciones familiares?
- 3) ¿Qué impacto tiene la herencia cultural en su autoestima?
- 4) Indique la relación entre la herencia cultural de uno y la autoestima. ¿Cómo pasamos nuestra herencia a nuestros niños?

ACTIVIDAD C - La Cultura Popular vs. Los Valores Familiares

15 minutos

Discuta la influencia de la cultura popular en las modas populares, y el ambiente físico.
¿Cómo difiere esta cultura popular de los valores, cultura y valores familiares de los latinos?

- 1) ¿Qué tipos de valores son reflejados en nuestra cultura popular? (por ejemplo, diarios, libros, televisión, y moda)
- 2) Teniendo en mente la sociedad moderna, ¿cuáles criterios sirven como normas a través de las cuales medimos el valor propio? (por ejemplo, bienes materiales, belleza física de acuerdo a las normas norteamericanas, y la definición del éxito en cuanto a realizaciones, competencia, y tipos de carreras)
- 3) ¿Qué impacto tienen estos criterios en nuestros sentimientos de orgullo cultural? ¿en nuestra autoestima? ¿en la autoestima de nuestros niños?

Hágales recordar a los participantes cómo la comunidad en conjunto afecta los sub-grupos tales como la familia, comunidad y padres como ellos mismos, dentro de la comunidad.

ACTIVIDAD D - Un Estudio Sobre la Autoestima

10 minutos

Dígale al grupo que durante esta sesión Ud. se concentrará en importantes factores de alto riesgo que contribuyen al abuso de alcohol y drogas entre nuestros niños. Al reconocer e identificar, estos factores, podemos ayudar a nuestros niños a desarrollar un sentido de autoestima alta. Utilice la siguiente información para demostrar la correlación entre el abuso de alcohol y drogas y la autoestima.

Los resultados de un estudio conducido por Larry Didier revela dos factores que juegan un papel importante en la correlación entre la autoestima baja y el abuso de alcohol y drogas.

Hay una correlación entre la autoestima baja y un alto nivel de problemas personales y sociales.

El nivel de autoestima personal puede indicar un potencial para el futuro uso y/o abuso de alcohol y/o drogas entre los adolescentes.

Estudios han comprobado que al comparar adolescentes con autoestima alta y adolescentes con autoestima baja, las diferencias son bastante obvias. Los adolescentes con un mayor sentido de autoestima son más efectivos, competentes, independientes, creativos, y académicamente exitosos, y están estrechamente enlazados a sus familias y compañeros. Los adolescentes con autoestima baja por otra parte, se sienten sin poder, abandonados, discapacitados, incompetentes, excuídos del trato social y tienen enlaces débiles con sus familias y compañeros. Estos estudios demuestran que los alumnos reflejaron niveles de autoestima similares a los de sus padres. (Tomado de Aly 1987; Hawkins, Catalano, 1988.) Extracto de Prevention Forum, Springfield, IL, enero de 1989.

Es necesario enfatizar entre algunos latinos la importancia de otorgarle independencia a sus niños sin descartar ciertas limitaciones de acuerdo a su sistema de valores personales. Ud. querrá animar a los padres a tratar la independencia de sus niños de maneras diferentes, de acuerdo a una variedad de factores incluyendo edad, madurez, estado económico, nivel de cultura familiar y costumbres familiares.

ACTIVIDAD E - Autoestima Alta vs. Autoestima Baja

20 minutos

* Discurra una explosión de ideas con el grupo sobre los beneficios de un alto sentido de autoestima e identifique características que revelan que una persona tiene un alto sentido de autoestima vs. un bajo sentido de autoestima. Anote algunas de sus ideas en un papel en blanco.

ACTIVIDAD F - Autoestima Baja vs. el Abuso de Drogas.

15 minutos

Discuta las siguientes preguntas

Basándose en los estudios antedichos y sus propias experiencias, ¿por qué piensa Ud. que existe tal fuerte conexión entre un bajo sentido de autoestima y el abuso de drogas? Por favor discuta tales asuntos como las fiestas, el suicidio, y otros asuntos relevantes.

ACTIVIDAD G - Un Sentido de Autoestima Positivo

20 minutos

* Divida los participantes en pequeños grupos (si el grupo es pequeño pueden trabajar juntos) y pídale a los participantes que expresen uno o dos ejemplos de maneras que tienen para desarrollar en sus niños un sentido positivo de autoestima. Como entrenador, Ud. podría dar el primer ejemplo. Déle a los participantes suficiente tiempo para presentar cada idea, pero sin dedicar demasiado tiempo a un sólo asunto. Trate de tocar los siguientes asuntos, en caso de que no se presenten:

- a) Proporcione a sus niños oportunidades de exhibir sus talentos y/o intereses tales como los deportes, arte, música, aficiones, etc.
- b) Asegúrese que la escuela sea una experiencia positiva para su niño.
- c) Elogie a su niño con frecuencia cuando está rindiendo bien (en la escuela, deportes, o cualquier actividad).
- d) Asegúrese de elogiar a su niño en la presencia de otras personas, pero debe disciplinarlo en privado. No humille a su niño en la presencia de otras personas.
- e) Asegúrese que su niño sepa por qué está siendo disciplinado y ponga en claro que el castigo está siendo administrado debido a cierta conducta y no porque el niño es malo.
- f) Haga un esfuerzo para ser simpático, espontáneo, y generoso, trate de expresar su

amor con una multitud de abrazos, elevando moralmente al niño y animándolo, haciéndolo sentirse feliz, o hablándole con frecuencia.

- g) Entréñese para escuchar a sus niños con objetividad.
- h) Ponga atención a los sentimientos de su niño. Ayúdele a él o ella a expresar sus sentimientos.
- i) Anime a sus niños para que tengan sueños y crean que pueden trabajar para hacer sus sueños una realidad.
- j) Anime a sus niños para que utilicen su propia fortaleza, adelanto y valor, para que estas características sirvan como base para incrementar su autoestima, en lugar de depender únicamente de recompensas y reconocimientos externos.
- k) No compare su niño con otros niños; hable con él o ella sobre su conducta en términos de cómo ha mejorado y los beneficios que pueden surgir cuando Ud. le ayuda a continuar mejorando.

ACTIVIDAD H - Refuerzo Comunitario

10 minutos

* Pídale a los participantes que presenten un ejemplo de una ocasión en la cual han ayudado a otro niño sentirse mejor de sí mismo. Demuestre cómo estos ejemplos refuerzan la importancia del involucramiento comunitario, y el proverbio - "Para criar un niño se requiere un pueblo entero." Infórmeles además acerca de actividades para jóvenes y programas dentro de la comunidad, y agregue una guía de recursos comunitarios a este documento, si es que no lo ha incluido. Dígale a los participantes que la participación de sus niños en estos programas y actividades puede ayudarles a desarrollar su sentido de autoestima y reforzar el concepto de "el pueblo."

ACTIVIDAD I - El Amor Incondicional

10 minutos

* Para concluir la discusión pregúntele a los participantes lo que significa dar amor incondicional a sus niños. Enfatice la importancia de que los padres siempre deben dar amor incondicional, aún cuando la conducta del niño sea desagradable o inaceptable. Insista en esto como ideal, pero tenga en mente que de tiempo en tiempo aún los mejores padres pueden tener dificultad con dar amor incondicionalmente. Cuando los niños se comportan de una manera indeseable o cuando molestan, es necesario explicarles las preocupaciones de uno, haciéndoles recordar que uno siempre los querrá. Cuando el niño está furioso con su padre u otra persona, hay que ayudarle a separar el enojo de sus sentimientos favorables hacia aquella persona. Inicie conversaciones sobre este tema.

* Pídale a los participantes que antes de la reunión siguiente busquen una manera de compartir con sus niños algo que es relacionado a la familia o su herencia cultural. Distribuya los materiales para la clase y dígales que deben compartir algunos de estos materiales con sus niños y esposos si ellos no están participando en las clases. Explique que en la siguiente sesión se discutirán maneras de mejorar las destrezas de la comunicación con nuestros niños, y que éstas serán enseñadas.

* Distribuya las evaluaciones. Pídale a dos (2) o tres (3) participantes que traigan a la reunión siguiente algo que represente su herencia cultural. (Estos deben ser otros participantes diferentes a los que ya han traído algo). Hágales recordar a todos que traigan información adicional a la sesión siguiente para la guía de recursos comunitarios.

MATERIALES DE LECTURA
COMO AYUDAR A NUESTROS NIÑOS A ESTAR ORGULLOSOS DE
SI MISMOS

Como padres, todos queremos que nuestros niños sean saludables y felices. Esperamos que gocen de su juventud y que sientan que son amados por su familia y sus círculos de amigos y compañeros. Nos molesta ver que nuestros niños sufren porque se sienten diferentes a los otros niños. Esto puede ocurrir porque: físicamente están más o menos desarrollados que los otros niños, porque viven con sólo una madre o padre o con sus abuelos, porque tienen una tez u origen étnico diferente, porque tienen diferentes creencias religiosas, porque sufren de un impedimento físico, o, simplemente a causa de otra diferencia que los hace únicos.

Usaremos el siguiente cuento para ayudar a nuestros niños comprender que nadie es igual. Estas diferencias demuestran que cada uno de nosotros es un individuo extraordinario y único. Es importante enseñarle a los niños que deben ser especiales y deben percibir sus diferencias como diferencias positivas, y no como desventajas.

El Cuento de Laura

Laura tenía nueve años y no estaba contenta con su persona. Estaba triste porque era un poco gordita y porque sus compañeros se burlaban de ella por su peso. Hoy, en el patio de recreo un niño le estaba gritando: "Gordita, Gordita, Cara de Gorda!" y Laura casi se puso a llorar.

Por esta razón, cuando volvió de la escuela a casa, se fue directamente a su cuarto. Cuando su mamá la vió, le preguntó si había pasado algo. Llorando, Laura le explicó cómo se sentía. "Soy demasiado gorda," le dijo. "Nadie en mi clase se parece a mí. Me siento tan diferente! Tal vez podría esconderme en algún lugar y no salir nunca más!"

"Bueno Laura," le dijo su mamá, "si te molesta tanto, podemos ir al doctor para ver si nos puede recomendar un régimen especial para tí. Los otros niños se burlan de tí porque te ves diferente. Pero ya dejarán de burlarse de tí: todos somos iguales por dentro, pero diferentes por afuera."

"Pero yo no quiero ser diferente!"

"Querida, siempre serás diferente. Todos lo somos. Además, aunque te pongamos a régimen, puede ser difícil que pierdas peso. Tu padre y yo tenemos los huesos bastante grandes, y tú seguramente crecerás muy pronto y serás del mismo tamaño o más grande que nosotros. Nosotros estamos bien, después de todo, y haremos lo que podamos para hacerte feliz. Si sientes lo contrario, me dejás saber."

"Si, lo haré mamá," dijo Laura. "Te lo prometo."

¿Alguna vez se han burlado de Ud. por ser diferente?