

MISIÓN RAHMA

“SOL EN LA TIERRA”

MI AUTOESTIMA

(Grupo de Practicas para Niños)



1. ¿QUÉ ES AUTOESTIMA?

- La opinión que los niños tienen de sí mismo se llama autoestima o autovaloración.
- Es la imagen que tenemos de nosotros mismos, cómo nos vemos, cómo nos sentimos, cómo actuamos.
- La autoestima es la conciencia que tiene una persona de su propio valor, el punto más alto de lo que somos, con determinados aspectos buenos y otros mejorables, y la sensación gratificante de querernos y aceptarnos como somos por nosotros mismos.
- Es nuestro espejo real, el cual nos enseña cómo somos, qué habilidades tenemos a través de nuestras experiencias y expectativas.
- Es el amor, respeto, merecimiento que nos damos a nosotros mismos.

2. IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

- Uno de los principales factores que diferencian al ser humano de los demás animales es la conciencia de sí mismo: La capacidad de tener una identidad y darle un valor, es decir, tu tienes la capacidad de definir quién eres y luego decidir si te gusta o no.
- Eres una persona muy especial, no hay otra como tú en el mundo. Las cosas que te han pasado desde el nacimiento hasta este momento te han hecho lo que tu eres hoy.
- La forma cómo te sientes contigo mismo, es decir, cómo ves tu autoestima, influirá cómo actúas y cómo será tu vida.
- La autoestima de una persona es muy importante porque puede ser el motor que le impulse a desarrollarse en su vida de manera positiva, teniendo confianza en sí mismo, decidiendo, siendo creativa y logrando felicidad.
- Una buena autoestima nos mantiene sanos física y psicológicamente, proveyéndonos de sentimientos de bienestar y pensamientos positivos hacia la vida.

- Una buena autoestima nos ayuda a desarrollar el potencial que tenemos dentro, la creatividad, la inteligencia, el amor, la voluntad, la expresión artística, valores, etc.

3. **¿POR QUÉ DEBEMOS VALORARNOS, QUERERNOS, ESTIMARNOS?**

- Por que somos expresión de vida, parte de la naturaleza, de la creación divina, parte del gran todo que es Dios, y en nosotros y nuestro verdadero ser está ese chispazo divino, Yo Soy, que tiene las cualidades naturaleza de Dios, como el amor, la sabiduría, la voluntad, la paz, la armonía, la dicha y la felicidad. En esta naturaleza divina que tenemos cada uno, allí es donde está nuestro verdadero valor y trascendencia.
- Por que cada uno de nosotros somos criaturas únicas y originales de la creación, no hay otro como yo desarrollándose en su potencial. Somos diferentes y diversos, pero cada quien aporta su cualidad y su valor. Para Dios tiene la misma importancia la evolución de un niño como la de una galaxia.
- Por que parte de mi naturaleza es el amor, cósmico, divino y también humano. Nuestra esencia es el amor del cual estamos hechos. Es nuestra naturaleza amar, es bueno amar a nuestros padres, hermanos, abuelos, tíos, mascotas, amigos, vecinos, a los que sufren, al planeta; pero sin olvidarse de uno mismo. Es importante amarse a sí mismos para sentirse plenos, felices y amar realmente a los demás.
- Nuestro verdadero valor no reside en la ropa si es de marca o no, en la posición económica, si tienes plata o no, si somos rubios o chinos, si nuestra casa es chica o una mansión, o en qué colegio estudiamos; nuestro verdadero valor reside en nuestro verdadero Ser, Yo Soy, la esencia divina, en quienes somos, cómo sentimos, cómo pensamos, cómo actuamos, cuáles son mis capacidades, mis logros y mis fortalezas.
- Por que somos seres humanos, somos niños o adolescentes evolucionando, aprendiendo en la escuela de la vida, teniendo fortalezas que nos ayudan y debilidades que superar, comprendiendo que los errores son una parte natural del crecimiento.
- Todos tenemos diferentes capacidades, cualidades y no necesariamente tenemos que ser iguales, somos diferentes, teniendo cada uno su parte, particularidad o forma de ser, unos desarrollan más el arte, otros más el deporte, otros las matemáticas, otros un poquito de lo uno y lo otro, pero todos tenemos esas capacidades latentes que a veces se desarrollan espontáneamente, en algunos casos, y en otros, hay que motivarlas, pero todos tenemos inteligencia, creatividad, sensibilidad, nobleza, valor, generosidad, belleza, solidaridad, etc.
- Aunque a veces las personas de nuestro alrededor nos digan cosas no gratas, insultos, nos censuren, o no nos acepten tal cual somos, esto no altera nuestro propio valor, nosotros somos y tenemos el valor independientemente de lo que nos digan otros, de lo que veamos en los grupos de amigos, o en la TV., o en la escuela. Si te dicen “cabeza de repollo”, tu sabes que no eres tal cosa, reafírmate en tu Yo, para que seas conciente de tu valor y no te dejes influenciar.



4. ¿CUÁNDO TENEMOS AUTOESTIMA ALTA O BAJA?

- **ALTA AUTOESTIMA:** Decimos que una persona tiene una alta autoestima cuando se valora positivamente y está satisfecha con sus habilidades y acciones, tiene confianza en sí misma, conoce cuáles son sus puntos fuertes y sabe identificar sus puntos débiles e intenta mejorarlos, siendo la crítica que se hacen a sí mismos suave. Cuando un niño adquiere una alta autoestima se sentirá seguro, valioso, competente, entenderá que es importante aprender y no se sentirá disminuido cuando necesite ayuda, será responsable, se comunicará con fluidez y se relacionará con los demás de una manera adecuada.
- **BAJA AUTOESTIMA:** En la persona con baja autoestima existe una gran diferencia entre cómo siente que es y cómo le gustaría ser, no está satisfecho consigo mismo, se critica muy duramente y sólo enfoca su atención en sus debilidades y poco en sus fortalezas. El niño con una baja autoestima no confiará en sus propias posibilidades, ni la de los demás, se sentirá inferior frente a otras personas y se comportará de una manera más crítica, con poca creatividad y en algunas ocasiones van de la timidez a desarrollar conductas agresivas.



5. ¿QUÉ PUEDO HACER PARA TENER UNA BUENA AUTOESTIMA?

- a) Sentirte y decirte a ti mismo que eres creación divina y del amor y que por eso tienes tu propio valor, dándote cuenta de todas las cosas buenas que tu tienes.
- b) Afirmándote diariamente : “Yo me valoro”
“Yo me acepto”
“Yo me amo”
“Yo me comprendo”.
- c) Ser consciente de las cualidades con las que has nacido y repetirte varias veces al día:
“Yo soy inteligente”.
“Yo soy noble”
“Yo soy valiente”
“Yo soy capaz”
“Yo soy lindo”
“Yo soy bueno”
“Yo soy creativo”
“Yo soy trabajador”
“Yo soy responsable”, etc.
- d) Hacer una lista de todas mis fortalezas que tengo y que me gustaría tener.
- e) Observar y ver lo positivo de uno. Poner más atención en el lado bueno y en nuestros logros que en nuestros errores, y aprender a ver lo positivo en los demás.
- f) Aceptarnos tal cual somos, empezando por nuestros rasgos físicos, si somos altos, bajos, chinos, ojos grandes. Nadie es como nosotros y tenemos nuestra propia belleza. Aceptarnos con nuestras cualidades y limitaciones.

- g) No permitir malos tratos o palabras no adecuadas u ofensivas de padres, familiares, hermanos, amigos, profesores, ya que van contra nuestra integridad y respeto que cada uno se merece.
- h) Aprendiendo a pedir amor, apoyo de nuestros seres queridos y expresando nuestros sentimientos.
- i) Práctica de visualización en el Sol Interior.
- j) Práctica del Mantram OM
- k) Meditación: Conectándote con tu Esencia Divina Yo Soy.

**“RAHMA ES AMAR, DIOS ES AMOR, CRISTO ES EL SEÑOR
Y LA MISIÓN ES POR LA HUMANIDAD”**