

**LECTURA REFLEXIVA****"MI DECLARACIÓN DE AUTOESTIMA"**

Con ser lo que soy ya es suficiente; sólo hace falta que lo sea abiertamente.

Cari Rogers

Escribí las palabras que siguen en respuesta a la pregunta de una niña de quince años: «¿Cómo puedo prepararme para tener una vida satisfactoria?».

YO SOY YO.

En el mundo entero no hay nadie que sea exactamente como yo. Hay personas que tienen cosas que se me parecen, pero nadie llega a ser exactamente como yo. Por lo tanto, todo lo que sale de mí es auténticamente mío porque sólo yo lo elegí. Soy dueña de todo lo que me constituye: mi cuerpo y todo lo que mi cuerpo hace, mi mente y con ella todos mis pensamientos e ideas, mis ojos y también las imágenes de todo lo que ellos ven, mis sentimientos, sean los que fueren (enfado, júbilo, frustración, amor, desilusión, entusiasmo); mi boca y todas las palabras que de ella salen (cortesías, dulces o ásperas, correctas o incorrectas), mi voz, áspera o suave, y todas mis acciones, ya se dirijan a otros o a mí misma. Soy dueña de mis propias fantasías, de mis sueños, mis esperanzas y mis miedos. Son míos todos mis triunfos y mis éxitos, mis fallos y mis errores. Como soy dueña de todo lo que hay en mí, puedo relacionarme íntimamente conmigo misma. Al hacerlo, puedo amarme y ser amiga de todo lo que hay en mí. Entonces puedo trabajar toda yo, sin reserva, para mi mejor interés. Sé que en mí hay aspectos que no entiendo, y otros que no conozco, pero mientras me acepte y me quiera puedo, con ánimo valiente y esperanzado, buscar las soluciones a los enigmas y las maneras de saber más cosas de mí misma. Todo lo que miro y digo, cualquier cosa que exprese y haga, y todo aquello que piense y sienta en un momento dado, soy yo. Todo esto es auténtico y representa dónde estoy en ese momento del tiempo. Cuando más adelante evoque qué aspecto tenía y cómo hablaba, lo que decía y lo que hacía, cómo pensaba y sentía, algunas partes pueden parecerme fuera de lugar. Puedo descartar lo que no me viene bien y conservar lo que me parezca adecuado, e inventarme algo nuevo que reemplace a lo que haya descartado. Puedo ver, oír, sentir, decir y hacer. Tengo los recursos para sobrevivir, para estar próxima a los demás, para ser productiva, para encontrar sentido y orden en el mundo de las personas y las cosas que existen fuera de mí. Soy mi propia dueña, y por lo tanto puedo hacerme a mí misma. Soy yo, y estoy bien tal como soy.

Virginia Satir

ENTRETENIMIENTO EN CASA

"Nacimos del mismo árbol; puede que nuestras ramas vayan hacia distintas direcciones, pero siempre nos unirán nuestras raíces." #Sanadistancia.

1. NOMBRE DEL JUEGO: "SIGUEME"**2. MATERIALES:**

- Mucho entusiasmo

3. INSTRUCCIONES:

- Los jugadores de pie forman un círculo, fuera del cual queda un jugador.
- El jugador que queda fuera del círculo será el director del juego, quien camina alrededor del círculo y toca a varios jugadores diciendo "sigueme".
- Cuando ha tocado cinco o seis jugadores, salta, brinca, corre, etc. fuera del círculo, según el mismo lo ordena.
- Después de un rato grita: "a casa" y todos deben correr hacia el círculo buscando sus lugares.
- El que llegue primero va a ser el nuevo director.

