



TRAINING 21 DÍAS DE AUTOESTIMA

DOSSIER

1.- MI DIARIO

Elige una libreta que te guste. Quiero que la transformes en tu diario personal, y que reflexiones y escribas lo que te pase por la cabeza con estas preguntas que te hago: ¿qué objetivo quieres conseguir con este training? ¿por qué has llegado hasta aquí? ¿qué quieres trabajar con tus hijos? ¿qué obstáculos crees que te puedes encontrar? ¿del 1 al 10 valora tu motivación en este training?

A parte de este reto que te propongo, te invito a que a lo largo de estos 21 días este diario sea tu compañero de viaje. Anotes en él lo que te apetezca, lo que sientas y puedas hacer las actividades que te propongo, y así poder revisarlas cuando quieras de nuevo y volver a conectar con este momento.

2.- DIBUJA CÓMO ERES Y CÓMO TE GUSTARÍA SER

Dibuja en tu libreta dos retratos sobre ti. Uno sobre cómo te ves, cómo crees que eres, y al lado otro sobre cómo te gustaría ser. Escribe debajo de cada uno aspectos físicos y de personalidad y reflexiona sobre lo que ves y lo que te hace sentir.

3.- ¿QUÉ ME DIGO?

Escribe en tu diario aquellos pensamientos que te digas a ti mismo/misma cada día. ¿Qué te dices? ¿Qué diálogo interno tienes? ¿Son pensamientos positivos? ¿O por el contrario te posicionas en lo peor? Anota también aquello que digas en voz alta, aquellos comentarios que se disparan de forma automática en los demás. ¿Qué le dices a tus hijos? ¿Tienes siempre el NO en la boca preparado para salir? ¿Cómo afrontas los problemas? ¿Qué dices (y te dices) para solucionarlos? ¿Qué opinión tienes de ti? ¿Hablas de tu peso, o de dietas delante de tus hijos? Y ahora reflexiona e indica ¿qué te gustaría cambiar de todo esto? ¿Qué impacto crees que tiene en ti? ¿Y en tus hijos?

4.- DIBUJA CÓMO ERES Y CÓMO TE GUSTARÍA SER

En esta ocasión este reto lo harán nuestros hijos. Ofréceles una hoja en blanco, un lápiz, goma de borrar y si quieren colores y divide el papel en dos partes. La parte de la izquierda tendrá en enunciado de: "Cómo soy" y la otra "Cómo me gustaría ser". Puedes ayudarles diciéndoles que deben dibujarse como si estuvieran frente a un espejo.

Mientras hace los dibujos mantente al margen, respeta su tiempo, que quiera borrarlo todo y volver a empezar, que se vea como él o ella quiera. Y reflexiona e indaga cómo se siente mientras lo hace. Este dibujo dirá mucho de nuestros hijos, pero recuerda que de nosotros también.

5.- ¿QUÉ SE DICE?

Escribe en tu diario aquellas expresiones que durante el día de hoy veas que tus hijos dicen. Vendría a ser similar al reto 3, pero fijándote en cómo se comportan, qué diálogo interno llegan a exteriorizar. Por ejemplo: ¿Se comparan siempre con algún hermano-a, amigo-a? Ante un conflicto cuál es su postura: ¿se enfrenta y busca soluciones, se bloquea y tiene miedo, se bloquea y no sabe qué hacer? Cuando algo no se sale como esperaba, ¿cuál es su conducta? ¿qué expresiones dice?

Una vez las tengas todas apuntadas, compara este listado con lo que hiciste en el reto 3. Y reflexiona sobre lo que ves: ¿es el mismo tipo de discurso el que tú te dices a ti mismo que el que emplean vuestros hijos? ¿es totalmente opuesto? ¿a quién se parece su forma de actuar? ¿utiliza expresiones del padre, madre, algún otro familiar?

6.- SOLAMENTE SOY UN NIÑX:

Cuando nuestros hijos se sienten bien, se comportan bien. ¿Pero qué ocurre cuando no es así? Empiezan a como todos decimos: portarse mal. Y yo te pregunto: ¿mal para quién? Lógicamente no te queda otra que decirme que para ti. Nos incomodan, nos irritan, nos acaban la paciencia. ¿Cómo te sentirías si te dijera que cuando actúan así no lo hacen para hacernos la vida imposible, no lo hacen a propósito, ni para dañarnos?

A lo largo del día de hoy y en adelante quiero que afrontes este reto. Cada vez que te saquen de tus casillas, quiero que te digas a ti mismo/misma: SOLAMENTE ES UN NIÑX

Piensa que si se comporta de ese modo es porque no tiene más herramientas para expresar lo que siente. Indaga en esa emoción respetando que es un niño sin más recursos. Los adultos somos nosotros.

7.- RESPETA LO QUE SIENTO:

En reto anterior aprendimos a empatizar con nuestros hijos y no dejarnos llevar por el momento respetando su edad y su tempo. Hoy te propongo no negar lo que sienta. Trabajando esta aceptación haremos que se abran mucho más a nosotros, nos cuenten más porque no tendrán miedo a ser juzgados. No impondremos que otro modo de sentir es mejor, ni bloquearemos su estado. Todas las emociones son lícitas y legítimas. Vamos a darles ese permiso a sentirse como deseen.

Para ello es necesario que hagas un trabajo previo de aceptar como te sientes tú. Expresar tristeza, enfado, miedo o cualquier otra emoción a nuestros hijos hará que abran los ojos y vean que sentirse forma parte de la vida y no debemos esconderlo.

8.- MIRA MÁS ALLÁ:

Imagina un iceberg. Tiene siempre una parte visible y otra que no se ve. Pero no por ello hay una mejor que la otra. Vuestros hijos son perfectos tal y como son. Quiero que te graves esto en la cabeza. A partir de ahora, haz un ejercicio de mirar más allá de lo que muestra. Te ayudará reflexionar sobre estas preguntas: ¿Qué necesita ahora? ¿Con esto que está diciendo/ haciendo, qué me quiere enseñar? ¿cómo le puedo ayudar?

9.- ¿QUÉ DIRÍA TU MEJOR AMIGO?

Este reto está dirigido a vuestros hijos. Entrégales una hoja de papel en blanco, un lápiz y goma de borrar o un bolígrafo. Lo que tendrán que hacer es escribir una carta como si fuera su mejor amigo el que hablara. ¿Qué diría tu mejor amigo de cómo eres, cómo resuelves tus problemas, de lo que te asusta, de lo que te gusta o no te gusta, etc?

De nuevo, mientras escribe, mantente al margen. Te invito a que reflexiones sobre lo que ha escrito y que la podáis comentar juntos. Este reto está enfocado a conoceros mucho mejor y a facilitar una vía a la comunicación.

10.- ESTO NO SE TOCA

Reto también para vuestros hijos. De nuevo en una hoja de papel en blanco, deberán dibujar un baúl. El enunciado es el siguiente: imagina que tienes un lugar especial, es un baúl. Ahí pondrás las cosas importantes para ti. Puede ser una persona especial, una situación, su comida favorita, un juguete importante, un día que recuerde con cariño, etc.

Con este ejercicio conocerás lo máspreciado en este momento por vuestros hijos. Cuando haya acabado puedes también comentarle las cosas importantes que pondrías tú en tu baúl.

11.- LA CAJA DE LOS BUENOS MOMENTOS

Esta es una actividad para hacer juntos en familia. Elegid una caja de cartón y decorarla como os guste entre todos. Buscad fotos en familia que reflejen momentos bonitos, agradables, positivos. Por ejemplo, de cuando fuimos a esquiar, o de vacaciones a la playa, o cuando vimos el circo el año pasado, etc. Podemos recopilar también entradas de cine, u otros documentos que sean especiales para todos. Lo pondremos todo dentro de la caja de los buenos momentos y cada noche antes de acostarnos una mano inocente elegirá de qué hablaremos. Si lo que hemos sacado de la caja es una foto, recordaremos aquel momento transportándonos a ese instante, en cómo nos sentíamos, qué dijo uno, qué dijo el otro, qué pasó después, etc.

Es un reto muy bueno para trabajar los lazos y vínculos entre todos, para sacar lo bueno de algo que tal vez también tuvo sus malos momentos, y reforzar el auto concepto de todos.

12.- MI PEQUEÑO GRAN ÉXITO

A veces nuestros hijos se creen mucho menos de lo que son en realidad. Se ponen límites y ellos son su principal freno a cualquier tipo de situación. Hoy te invito a que le des una hoja en blanco, imagine algo que haya logrado él o ella solita y lo dibuje. Se trata de que pueda imaginar algo de lo que antes no era capaz de hacer y que con el paso del tiempo lo consiguió. Os pongo un ejemplo de mi consulta: saber sumar. Una niña me dijo que antes no sabía sumar y que le parecía muy difícil.

Deberán dibujar los dos estados: en una parte de la hoja cuando no sabía sumar, y la otra cuando consiguió el reto.

Al acabar le invitaremos a compartir qué cosas tuvo que hacer para poder llegar a afrontar la dificultad de no saber sumar, qué le gustó más de ese cambio, qué problemas

se encontró en el camino y cómo lo resolvió. Finalmente, dile que en voz alta grite: ¡estoy orgullosx de mí!

13.- MANERAS DE CUIDARME

Juntos en familia haremos un listado de cuáles serían las cosas que a partir de hoy haremos para cuidarnos. Por ejemplo: uno incluye en su listado que a partir de ahora cada viernes se dará un baño de espuma, otro que cada día leerá un ratito, o daremos más abrazos, etc.

Se trata de poder seleccionar aquellas rutinas que nos harían sentir bien con nosotros mismos. Podemos enfocar el ejercicio del siguiente modo: del listado que habremos hecho elegiremos tres actividades para hacer la semana próxima.

Una vez hayáis acabado, hablad sobre las distintas formas que tenemos cada uno de relajarnos, de la importancia que tiene la actividad física como una manera activarnos y desconectar.

Respetar las actividades que vuestros hijos hayan elegido, obviamente siempre y cuando sean viables y anímales a ser imaginativos.

14.- MI DÍA PERFECTO

De nuevo todos juntos imaginaremos que hemos tenido un día perfecto. Os ofrezco varias opciones para desarrollar este ejercicio: podéis hacer un dibujo sobre lo que pasó, o bien podéis hacer una breve redacción.

Una vez hayáis acabado, compartid el resultado todos juntos. Es también otra estrategia para conoceros mejor y trabajar aquellos aspectos que consideréis importantes.

15.- DIBUJA ALGO QUE TE PREOCUPE

Empezamos a indagar en lo que le preocupa a vuestros hijos, ¿y qué mejor manera que hacerlo dibujando? Invita tu hijo a dibujar algo que le preocupe en ese mismo instante. Puede ser un examen, una competición, una excursión, empezar un nuevo colegio, algún problema que haya tenido en el recreo, etc.

Evita guiarle como lo he hecho yo ahora, siempre es mejor que sea espontáneo ya que a veces se acomodan por no pensar demasiado y se aferran a algún ejemplo que les demos.

16.- ¡A LA BASURA!

El reto de hoy consiste en averiguar qué pensamientos son los que perturban a tus hijos para poder ayudarles al máximo para que se quieran cada vez más.

Para ello, proponle a tus hijos hacer una lista de aquellos pensamientos que tirarían a la basura porque nos hacen sentir mal. Deben ser pensamientos que nos impidan por ejemplo poder lograr algo que queramos, como, por ejemplo: disfrutar del partido de fútbol del sábado tirando a la basura los pensamientos "soy muy mal portero" "no quiero ir porque seguro que por mi culpa perdemos", etc.

Deja que se exprese como sienta, que elija sus propias palabras y una vez tenga hecha su lista cambiaremos los pensamientos limitantes por habilitantes.

Guíale para que identifique pensamientos útiles, pregúntale ¿qué podrías decirte para hacer algo que te parece difícil?, etc.

17.- ME RELAJO CONTIGO

Organízate bien el día porque hoy se te gira trabajo. Ahora que ya conoces cuáles son las preocupaciones de tus hijos, quiero que en tu diario redactes una relajación guiada para ellos. Imagina qué le hace sentir bien, relajado y una vez la tengas escrita graba un audio para que la puedan escuchar siempre que lo necesiten. Puedes grabar tu voz con música de fondo, invitarle a que primero relaje su cuerpo poco a poco (que empiece por los pies hasta la cabeza) y luego ¡haz volar tu imaginación y ayúdale a que pueda calmarse y sentirse mejor.

18.- MI YO DEL FUTURO

El reto de hoy consiste en que tus hijos puedan visualizarse pasados unos años y tomen consciencia de lo que realmente es importante ahora.

Invítalos a escribirse una carta a ellos mismos imaginando que tienen 70 años. En la carta deberán imaginar y redactar cómo han superado los obstáculos que han ido encontrándose por el camino y cómo han sido capaces de conseguir lo que se iban proponiendo.

19.- MI TABLERO DE RETOS LOGRADOS

Ahora que estamos llegando al final y has capacitado, reconocido, y valorado a tus hijos y ellos han aprendido que quererse a uno mismo es uno de los retos más importantes en

esta vida, confecciona un tablero en el que puedan ir convirtiendo sus retos en objetivos cumplidos. En un lado deja unas casillas para anotar lo que en un inicio era algo a conseguir (por ejemplo: decir NO en el colegio cuando quieran mandarme mis amigas) y las siguientes casillas para indicar qué pasos ha hecho para superar finalmente el reto (por ejemplo: hablar con una amiga, pedir ayuda a mamá y papá, o a la maestra, escuchar mi momento zen, respetarme e imponerme como prioritario en ese momento, etc.)

20.- MI CIELO ESTRELLADO

Hoy te prometo que los ojos de vuestrx hijx van a brillar. Si sóis 5 en la familia, hoy tendréis que hacer 5 estrellas. Se trata de hacer una estrella cada uno y en cada punta escribir una cualidad de vuestro hijo. Así, 4 estrellas las haréis vosotros y la 5ª vuestrx hijx. Una vez hayáis acabado las estrellas comentáis qué cualidades habéis destacado y por qué. Luego se trata de unirlas con un hilo de pescar para que quede con un móvil. Este cielo estrellado debe estar siempre visible, la propuesta que te hago es que lo puedas colgar del techo y encima de su cama, así cuando se acueste podrá verlo siempre que lo necesite.

21.- GRACIAS POR...

Último reto. Elige un bote grande de cristal, por ejemplo. Quiero que cada día vuestros hijos escriban en un papelito algo por lo que estar agradecidos. Se trata de que pueda darse cuenta de que cada día ha habido algo positivo. Por mucho que haya podido tener un mal día en el colegio, por ejemplo, siempre hay algo que agradecer. Cuando se cumpla un año desde que empezasteis a hacer este reto, abrid el bote y leer las notas. Comentadlas, y reflexionad juntos sobre todo lo que estos doce meses os ha regalado.