



# Notas de PEN: Dato #3

Publicado por Parent Education Network: 500 W. Lott St, Suite A Buffalo, WY 82834  
Toll-free \*1-877-900-9736 or \*(307) 684-7441; Website: [www.wpen.net](http://www.wpen.net)

## Amor Propio

### Amor Propio:

Amor propio es como nos valuamos y como nos percibimos.

Y lo valoroso que pensamos que somos para otros.

El amor propio afecta la manera en que confiamos en otros, nuestras relaciones, nuestro trabajo y todo aspecto de nuestras vidas. El amor propio positivo nos da la fuerza y flexibilidad para tomar las riendas de nuestras vidas y para crecer de nuestros errores sin sentirnos rechazados.



### Amor propio bajo:

Una condición que debilita y que mantiene alejados a individuos de realizarse a su mayor potencial. Amor propio bajo hace sentirse indigno, incapaz, y incompetente. Personas con amor propio bajo se sienten tan mal que causan la continuación de amor propio bajo.



### Cómo empieza el amor propio bajo.

Amor propio bajo no es halgo con lo que se nace; es aprendido. Es el resultado de filtraciones de opiniones, comentarios, sugerencias, miradas, y acciones de los que nos rodean. Por ejemplo, si un niño crece con padres que critican, el puede aprender que nunca va hacer suficiente bien. Si un niño crece con padres negligentes, el puede crecer pensando que es indigno de cariño. Éstos sentimientos pueden durar toda una vida aunque otros los quieran y los estimen. El amor propio bajo filtrará fuera el bueno y oirá sólo el malo y vivirá de acuerdo a las esperanzas de una persona de amor propio bajo. Este comportamiento se convierte en “segunda naturaleza.”

### Señales de amor propio:

- ❖ Valor propio
- ❖ Valor a los demás
- ❖ Confianza en otros
- ❖ Relaciones con otros
- ❖ Tomando las riendas de nuestras vidas sin temer ser rechazados.

### Señales de bajo amor propio:

- Opinión negativa
- Desconfiar en los demás
- Culpar a los demás
- Miedo de tomar riesgos
- Dependiente de otros
- Sentimientos de no ser amado
- Miedo de ser el ridículo



**Se necesita todo un pueblo para crear un niño.**

## Como levantar amor propio bajo:

Dejando sentimientos y conducta de amor propio bajo que se an acumulado en una vida no es una tarea fácil. Se toma tiempo y trabajo y puede envolver consejos profesionales. Hay tácticas simples de pensamientos positivos que pueden ayudar a realzar el amor propio. Éstas tácticas se llaman afirmaciones. Son mensajes animadores que nos podemos dar a nosotros mismos a diario, hasta que forman parte de nuestros sentimientos y pensamientos. Tenemos que empezar el día viéndonos en el espejo y dándonos afirmaciones.

### Afirmaciones:

1. Yo respeto a otros y a mí mismo.
2. Yo soy digno de amor y estimación.
3. Yo tengo interes en otros.
4. Yo soy un buen amigo de otros y de mí mismo.
5. Yo soy seguro y lo demuestro.
6. Yo estoy creando relaciones saludables y amorosas.
7. Yo me acepto tal cómo soy.
8. Yo me veo muy bien.



### Pasos al amor propio:

1. Confianza
2. Poder
3. Integridad
4. Conexión
5. Identidad.



## "Hechos" para construir el amor propio en niños:

- ♥ Obsérvalos
- ♥ Sonríeles
- ♥ Escúchalos
- ♥ Búscalos
- ♥ Recuerda su cumpleaños
- ♥ Pregúntales sobre ellos
- ♥ Míralos a los ojos cuando les hables
- ♥ Se honesta
- ♥ Se tu mismo
- ♥ Comparte su alegría
- ♥ Síguelos cuando ellos te guien
- ♥ Mándales una postal
- ♥ Saber en dónde están
- ♥ Gozar sus descubrimientos
- ♥ Discutir sus sueños
- ♥ Sugerir mejor comportamiento
- ♥ Quedarse con ellos cuando tienen miedo
- ♥ Concéntrate en ellos
- ♥ Dáles espacio cuando lo necesiten
- ♥ Pónte a su nivel
- ♥ Conóce a sus amigos y padres de ellos
- ♥ Dáles muchos complementos
- ♥ Alába más y crítica menos
- ♥ Píde su opinión
- ♥ Apláude sus logros
- ♥ Inspira su creatividad
- ♥ Háste su intercesor
- ♥ Inclúyelos en tus conversaciones
- ♥ Atiende a sus conciertos, juegos, y eventos.

