



Auto-Respeto

Auto-Respeto significa reconocer el valor de si mismo. Auto-Respeto está al centro de respetar a otros.

Actividad 1

Discuta el significado de **AUTO-RESPETO** con su hijo. Explique que tener auto-respeto significa reconocer el valor de si mismo y que auto-respeto está al centro de respetar a otros. Ayude a su hijo identificar aspectos positivos de si mismo. Juntos, miren a una revista o diario y encuentren a imágenes que podrían impactar positivamente o negativamente al auto-respeto. Discuta cómo las imágenes de perfección que frecuentemente se representa en los medios, y ayude a su hijo aprender ignorar a los mensajes falsos y negativos que podrían dañar a la imagen de si mismo.

Actividad 2

Discuta la cita: *"Auto-respeto es saber que soy único y valioso."* Junto con su hijo, piense en maneras que una persona demuestra respeto a si mismo. Ejemplos podrían incluir: comer comidas saludables, hacer ejercicio, practicar buen higiene personal, no fumar, usar el cinturón de seguridad mientras anda en automóvil, etc. Juntos, hagan un plan para mejorar en uno de estas áreas (u otra de su elección). Felicite a su hijo por mostrar auto-respeto en cada oportunidad que tenga.

Actividad 3

Hable con su hijo acerca de héroes y averigüe a quien admire él o ella y porqué. Discuta quienes son tus héroes y porqué. Hable sobre la importancia de tener un ejemplo positivo. Ayude a su hijo elegir un ejemplo de la historia o TV o la vida personal cuyo ejemplo puede ayudar desarrollar sus talentos y puntos fuertes individuales.

Actividad 4

Comparta con su hijo un tiempo de su vida cuando usted luchó con inseguridades o una imagen de si mismo negativo y discuta como usted superó estos desafíos. Hable con su hijo sobre una meta realista que a él o ella le gustaría lograr. Juntos, planeen los pasos que se necesiten y empiecen trabajando hacia aquella meta. Ayude a su hijo identificar tres cosas positivas acerca de si mismo y anímelo que diga estas cosas cada mañana mientras mira el espejo. Anímelo a su hijo que haga eso cada día.

Actividad 5

Lleven a cabo una noche divertida de historia familiar en que su hijo pueda aprender cuentas interesantes de las vidas de sus antepasados. Puede ser interesante para los niños aprender que su bis bisabuelo crió chanchos premiados o la tía de su mamá se ganó la vida vendiendo mermelada de mayhaw-curtido. También, da a su hijo un sentido acogedor y de identidad que establece un fundamento para entendimiento y valorar quién es. Diviértanse al compartir historias sobre miembros de la familia.