

ENERO 2023

## Maravillas de invierno: Las afirmaciones por sobre las Resoluciones

Volvió a llegar el año nuevo, con frecuencia es una época de reflexión y exploración de nuevas metas y expectativas. Ya sea que esté experimentando un nuevo semestre, una nueva oportunidad laboral o que quiera comenzar un nuevo pasatiempo, es un momento maravilloso para recordar todos sus éxitos y puntos fuertes. Este mes, nos concentraremos más en las afirmaciones y en encontrar puntos fuertes en nuestros valores y crecimiento personal y no tanto en nuestras deficiencias.

## Afirmaciones

Una afirmación es una declaración positiva y alentadora que uno se hace a uno mismo o a otra persona. Intente decírselas a usted mismo o escribálas en algún lugar que vea cada día (por ejemplo, pantalla del celular, espejo del baño, escritorio). Ejemplos de afirmaciones:

- ❖ Tengo muchas cualidades buenas.
- ❖ Algo que me gusta de mí misma es \_\_\_\_\_
- ❖ Acepto todas las partes diferentes de mi ser.
- ❖ Soy querible y capaz.
- ❖ Creo en mí mismo.

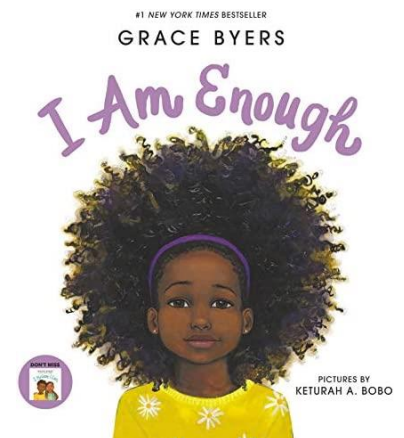
Si no siente que puede decir o creer en estas declaraciones de un modo auténtico, intente agregar "Estoy aprendiendo a" delante de las frases. Por ejemplo, "Estoy aprendiendo a aceptar todas las diferentes partes de mi ser" o "Estoy aprendiendo a creer en mí mismo". Si no está acostumbrado a decir estas cosas sobre usted, intente imaginar que un amigo, una persona que considere un modelo a seguir o el personaje de su película favorita se las dice a usted.



## Recomendaciones de lectura:

*Soy suficiente (I Am Enough)*: escrito por Grace Byers e ilustrado por Keturah A. Bobo

Este libro incluye afirmaciones para promover la autoestima y la aceptación propia. Celebra a los niños por lo que son y promueve modelos femeninos positivos a seguir. También puede escuchar el libro en YouTube, leído por la misma autora para oír más anécdotas.



## Rincón del arte: Actividad “Victorias en mi vida hasta hoy (Wins So Far in Life)”

Materiales: Papel, marcadores y materiales de arte que a usted le gusten

Instrucciones: Invite a sus hijos a indicar en un papel algunas experiencias en las que sintieron que tuvieron éxito y de las que se pueden enorgullecer. También puede ser un collage, un grupo de dibujos o una cadena de papeles a los que se puede agregar cosas a lo largo del año. Esto les hará prestar atención a todas las cosas que han logrado hasta ahora. Para continuar esta actividad, pueden escribir cosas que deseen experimentar en el futuro.



## ¡Escuchen!

Snoop Dogg ha creado la canción de las afirmaciones “Affirmation Song” en un nuevo álbum publicado por Doggyland para niños. Enseña sobre las afirmaciones y brinda una forma pegadiza de obtener su dosis diaria de diálogo interno positivo. Busque esta canción y otras de Doggyland en YouTube. ¡Son gratis!