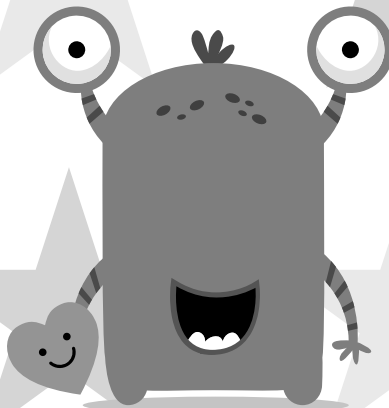


# TÚ SÉ MISM@

Por qué es genial ser como eres



Poppy O'Neill

Traducción del inglés: Paz Pruneda

la esfera  de los libros

# ♥ ÍNDICE ♥

|  |    |
|--|----|
| <b>Prólogo</b> .....   | 10 |
| <b>Introducción: guía para padres y cuidadores</b> .....                           | 11 |
| No eres el único .....   | 11 |
| Señales de baja valoración de uno mismo .....                                      | 12 |
| Ponerse en marcha .....  | 13 |
| Cómo usar este libro .....   | 14 |
| <b>Cómo usar este libro: guía para niños</b> .....                                 | 15 |
| <b>Te presento a Flash el monstruo</b> .....                                       | 16 |
| <br>   |    |
| <b>PRIMERA PARTE: ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?</b> .....                                 | 17 |
| Cómo reconocer una baja autoestima .....   | 18 |
| Actividad: todo sobre mí .....   | 19 |
| Actividad: si yo fuera un animal... ..   | 21 |
| Actividad: mis mejores rasgos .....  | 22 |
| Señales de alta o baja valoración de uno mismo .....                               | 23 |
| Sentirte bien con cada parte de ti .....   | 25 |
| Actividad: cosas fáciles con las que sentirse bien...<br>y cosas que cuestan ..... | 26 |
| Actividad: sé caótico .....  | 28 |
| Actividad: mi camuflaje .....  | 29 |
| <br>   |    |
| <b>SEGUNDA PARTE: POR QUÉ ES GENIAL SER ÚNICO</b> .....                            | 31 |
| Actividad: ¿cuándo siento que doy lo mejor...<br>y cuándo lo peor? .....           | 32 |
| ¿Qué es el diálogo interior? .....   | 34 |
| Los pensamientos no son reales .....   | 35 |
| Acallar pensamientos desagradables .....   | 36 |
| Actividad: respirar hondo .....  | 38 |

|  |           |
|--|-----------|
| Actividad: un momento en que fui valiente .....                        | 40        |
| Actividad: ser agradecido .....  | 42        |
| Visualización de un minuto .....                                       | 43        |
| Actividad: ayuda a Flash a sentirse mejor .....                        | 44        |
| Actividad: pulseras de pensamientos positivos .....                    | 46        |
| Todo el mundo es diferente, por dentro y por fuera .....               | 49        |
| Actividad: compararte con los demás .....                              | 50        |
| Ama tu cuerpo .....  | 52        |
| Todo el mundo es bello .....   | 53        |
| <b>TERCERA PARTE: EN SU PELLEJO .....</b>                              | <b>55</b> |
| Actividad: ¿qué es la empatía? .....                                   | 56        |
| ¡Todos somos puzles! .....   | 58        |
| Actividad: juego de las cosas favoritas .....                          | 59        |
| Actividad: cuando alguien más está sintiendo emociones difíciles ..... | 60        |
| Actividad: cuando necesitas pedir perdón .....                         | 61        |
| Actividad: cuando alguien te ha hecho daño .....                       | 63        |
| Actividad: aprender a hacer pausas .....                               | 65        |
| Formas de tranquilizarse .....   | 67        |
| Actividad: mis cosas favoritas .....                                   | 69        |
| Actividad: intentar cosas nuevas .....                                 | 71        |
| Actividad: el héroe de tu propia historia .....                        | 73        |
| <b>CUARTA PARTE: EXPRESATE .....</b>                                   | <b>77</b> |
| Celebra tu singularidad .....  | 78        |
| Actividad: haz una guía de sonrisas .....                              | 80        |
| Actividad: haz un autorretrato .....                                   | 82        |
| Actividad: tus amigos .....  | 85        |
| Actividad: cómo decir cosas duras con amabilidad .....                 | 87        |
| Actividad: dibuja tu respiración .....                                 | 89        |
| Actividad: ¿cómo muestro mis emociones? .....                          | 91        |

|  |            |
|--|------------|
| Actividad: decir «no» .....  | 93         |
| Actividad: controla tu estado de ánimo .....                                     | 95         |
| Actividad: emociones de emoticonos .....   | 97         |
| <b>QUINTA PARTE: CUIDAR DE TI MISMO .....</b>                                    | <b>100</b> |
| Comer sano .....   | 101        |
| Actividad: bebe mucha agua .....   | 102        |
| Una buena noche de sueño .....   | 104        |
| Necesidades emocionales .....  | 105        |
| Actividad: sé tu mejor amigo .....   | 106        |
| Haz mucho ejercicio .....  | 107        |
| Actividad: ¿cómo lo llevas? .....  | 109        |
| Actividad: pedir ayuda .....   | 111        |
| Actividad: relájate coloreando .....   | 113        |
| Actividad: ¿qué te resulta relajante? .....                                      | 114        |
| Buscar lo positivo .....   | 115        |
| <b>SEXTA PARTE: ACEPTARSE A UNO MISMO .....</b>                                  | <b>117</b> |
| Actividad: el futuro es hoy .....  | 118        |
| Actividad: encuentra tu lugar feliz .....  | 121        |
| Actividad: ejercicios de estiramientos .....                                     | 124        |
| Actividad: cambia tu diálogo interior .....                                      | 126        |
| Actividad: ¿cómo me describirían mis amigos? .....                               | 128        |
| Actividad: ¡colecciona estímulos para ser tú mismo! .....                        | 131        |
| Actividad: ¡sigue escribiendo! .....   | 134        |
| ¿Qué has aprendido hasta ahora? .....  | 137        |
| Actividad: plan de acción para quererte .....                                    | 138        |
| El final .....   | 139        |
| <b>Para los padres: cómo ayudar a que vuestros hijos sean ellos mismos .....</b> | <b>141</b> |
| Para más información .....   | 143        |
| <b>Créditos de las imágenes .....</b>  | <b>145</b> |

# PRÓLOGO

*Amanda Ashman-Wymbs, consejera  
y psicoterapeuta, colegiada y acreditada  
en la Asociación Británica de Asesoramiento y Psicoterapia*

Tras haber criado a dos hijas y trabajado con menores en colegios públicos y en el sector privado durante muchos años, he podido constatar que hoy en día muchos niños sufren terriblemente por el bajo concepto que tienen de sí mismos. Actualmente los niños experimentan muchas presiones que pueden afectar al modo en que se valoran y, debido a esa carencia de conexión positiva sobre quiénes son, pueden terminar sintiéndose muy decaídos, aislados y desconfiados.

*Sé tú mismo*, de Poppy O'Neill, es una muy necesaria guía y cuaderno de trabajo que proporciona fórmulas de autoayuda, además de ser un gran recurso para que los niños desarrollen una relación más sólida y sana consigo mismos. Sus páginas ofrecen afirmaciones claramente positivas, pensadas de forma que resulten atractivas, con un simpático monstruo que les acompañará en el trayecto. El libro contiene, además, divertidas actividades en las que podrán trabajar a su propio ritmo, con o sin la ayuda de los padres o cuidadores.

Los ejercicios y el texto sirven de apoyo para que tomen conciencia de sí mismos y se acepten tal como son, mientras desarrollan un mayor entendimiento de su personalidad y de la de los demás. Así conocerán qué ideas y creencias les retraen, al tiempo que el estilo empático del libro les mostrará que sus experiencias y sentimientos son normales, y que no están solos. Pero, sobre todo, y eso es lo más importante, aprenderán a respetar y honrar su propia singularidad y la de los demás.

Al trabajar con este práctico y eficaz cuaderno, el niño desarrollará de forma experimental un enfoque más penetrante y efectivo de sí mismo, a la vez que aprenderá a sentir y conocer el valor de ser fiel a su auténtico yo. A medida que su perspectiva y entendimiento de sí mismo cambie, su autoestima aumentará y creará nuevos hábitos positivos que le proporcionarán recursos para el resto de su vida.

# INTRODUCCIÓN: GUÍA PARA PADRES Y CUIDADORES

## **No eres el único**

---

Todos los niños —¡y también muchos adultos!— luchan a menudo por mostrarse tal como son. Puede resultar muy duro enseñar abiertamente cómo eres a cualquier edad, algo que se hace todavía más difícil cuando los pequeños sienten que no encajan entre los demás. Este libro utiliza sencillas y atractivas actividades y métodos, diseñados conforme a la psicología infantil, para ayudar a tu hijo a aumentar su autoestima y sentirse cómodo en su propia piel.

Tal vez hayas advertido que tu hijo parece ser más consciente de sí mismo que otros niños, o que está más preocupado por mezclarse con sus iguales. A veces por mucho que les recuerdes lo fabulosos que son, ellos solo quieren ser como todos los demás.

Este libro está dirigido a niños de 7 a 11 años, una edad de grandes cambios, en la que sus mentes, sus cuerpos o su vida social y académica sufren una gran evolución, todo lo cual puede tener gran impacto en su autoestima, aún sin formar. Por primera vez, van a enfrentarse a los exámenes, hacer amistades íntimas y, a medida que la consciencia sobre su propio cuerpo se desarrolla, pueden empezar a comparar su atractivo con el de los otros. Es también un momento en el que algunos niños tienen sus primeras experiencias en las redes sociales, se adentran en la pubertad y sienten auténtica presión. En este periodo empiezan a ser conscientes de los mensajes sobre qué rasgos y qué tipo de cuerpos son los «deseables» y «no deseables». Es lógico, por tanto, que algunos niños necesiten ayuda para mantener una sana valoración de sí mismos mientras atraviesan todos esos cambios.

De modo que si crees que tu hijo puede estar sufriendo de una baja autoestima y está luchando para ser él mismo, ten la seguridad de que no estás solo y de que tienes el poder de ayudarlo.

## **Señales de baja valoración de uno mismo**

---

Para poder determinar si tu hijo tiene una baja percepción de sí mismo, fíjate en estos hábitos:

- Se compara con los demás (favorable o desfavorablemente).
- Es muy autocrítico y duro consigo mismo.
- Parece inseguro sobre sus habilidades e incapaz de tomar decisiones.
- Está muy preocupado con poder encajar.
- Se le ve muy influido por la presión de sus iguales.
- Puede mostrarse arrogante para disfrazar sus sentimientos de baja autoestima.
- Se muestra reticente a la hora de integrarse o asumir nuevos desafíos.

Si has detectado alguna de estas señales, prueba a llevar un diario. Es posible que se trate de una situación concreta, un lugar o una persona que ha provocado que la autoestima de tu hijo se desplome. De este modo, estarás mejor equipado para ayudarlo.

Es importante recordar que nunca es demasiado tarde para lograr que un hijo se sienta más cómodo consigo mismo.

## **Ponerse en marcha**

---

La forma en que los adultos hablamos de nosotros mismos tiene un enorme impacto en cómo nuestros hijos se ven a sí mismos. Al igual que esponjas, absorben y aprenden cómo pensar y hablar de sí mismos a partir de las cosas que observan en los adultos y en sus familias.

Por eso, el mejor modo de hablar con tu hijo sobre la autoestima es hacerlo hablando de ti mismo con cariño. Quizá puedas contarle algo de lo que estés orgulloso y relacionarlo con algún aspecto vinculado con ellos mismos.

Acostúmbrate a alabar cosas tuyas más allá de la apariencia, por ejemplo algo que tu hijo haya elegido o creado por propia iniciativa, un acto de cariño o valentía..., y haz que se sienta bien consigo mismo por todo tipo de razones. Pregúntale por las cosas que le interesan y que te son desconocidas y deja que sea él el experto, mientras respetas sus gustos y elecciones.

Si hay algún tema concreto que está afectando a tu hijo, intenta ayudarlo con mucho tacto para que pueda verlo de una forma más crítica. Hazle preguntas que desafíen ese punto de vista negativo, por ejemplo: «¿Qué pasaría si fueras perfecto tal y cómo eres?».

Construir la autoestima y una valoración sana de uno mismo es más un hábito que una rápida transformación, ¡así que no te apresures, no entres en pánico y no lo critiques cuando no veas resultados inmediatos! ¡Los beneficios de aprender cómo ser uno mismo servirán a tu hijo durante toda su vida!



## **Cómo usar este libro**

---

Muestra este libro a tu hijo y deja que encuentre su camino. Tal vez quiera leerlo contigo o a solas. En cualquier caso, prueba a ver si puedes hacerle hablar de las cosas que ha aprendido y los pensamientos y sentimientos que le ha sugerido su lectura.

Las actividades están diseñadas para hacer que los niños piensen en el modo en que se relacionan consigo mismos y con el mundo que les rodea, así como para estimular su creatividad y celebrar las diferencias. Cuando tu hijo se sienta seguro en su piel, estará mejor equipado para gestionar los desafíos diarios de la vida. Hazle saber que le quieres y lo apoyas tal y como es, y que confías en que conoce su propia mente.

Espero que este libro ayude a tu hijo a sentirse libre y cómodo tal cual es, proporcionándole un mayor entendimiento de su propia mente y de las cosas que pueden alterar su sentido de autoestima. Sin embargo, si te preocupan seriamente la propia imagen y la salud mental de tu hijo, tu médico de cabecera será quien mejor podrá aconsejarte.

# CÓMO USAR ESTE LIBRO: GUÍA PARA NIÑOS

Estas son las señales de que podrías tener una baja confianza en ti:

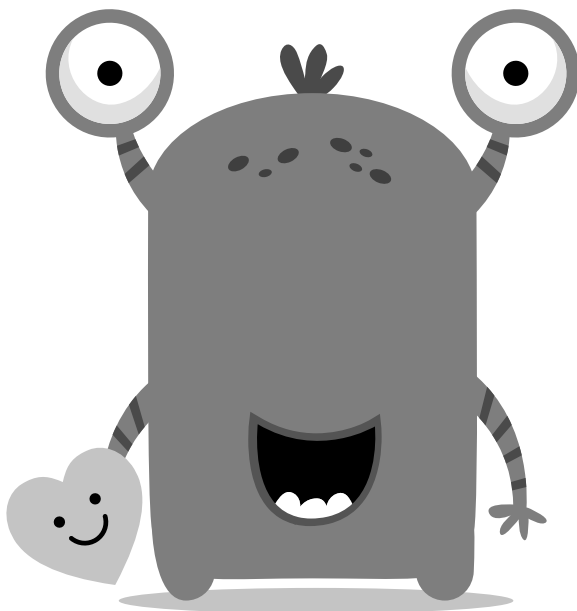
- ♥ Te sientes tímido o avergonzado por ser tú mismo.
- ♥ Te resulta muy difícil decir lo que realmente piensas o sientes.
- ♥ Sientes que no eres tan bueno como otras personas.
- ♥ Te preocupa ser muy diferente de todos los demás.

Si esto te recuerda a ti algunas veces, o todo el tiempo, no eres el único. Este libro está pensado para cualquiera que esté pasando una época difícil por ser él mismo. En él encontrarás actividades e ideas que te ayudarán a sentirte más cómodo y a incrementar tu autoestima.

Puedes leer el libro poco a poco y probar algunas actividades a tu ritmo... ¡No hay ninguna prisa! Quizá quieras comentar algunas partes del libro con un adulto de tu confianza y sentirte bien hablando de ello, y eso será perfecto. Este libro va sobre ti, así que no hay respuestas incorrectas. Tú eres el experto en ti y este libro solo quiere ayudarte a que veas lo maravilloso que es ser exactamente como eres.

# TE PRESENTO A FLASH EL MONSTRUO

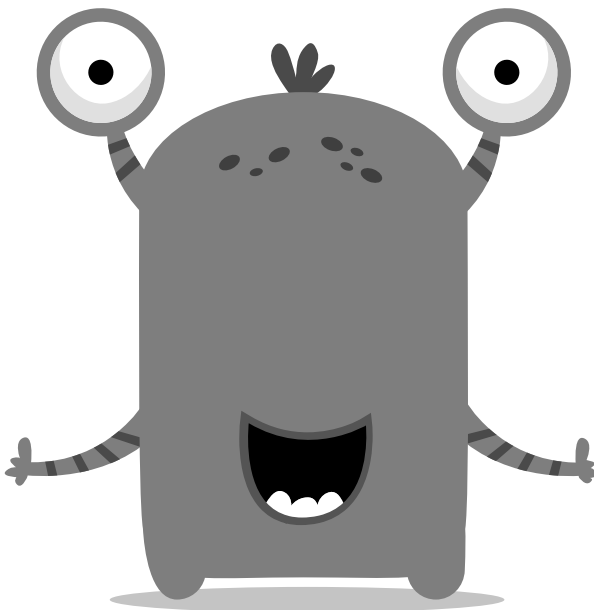
¡Hola, soy Flash, y estoy muy contento de conocerte! Yo te ayudaré con las actividades e ideas de este libro. ¡Así que vamos allá!



# PRIMERA PARTE: ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Tener una fuerte autoestima significa que te sientes bien contigo mismo. Sueña muy sencillo, ¡pero para algunos de nosotros puede resultar muy difícil! Cuando tienes una alta autoestima significa que te gustas a ti mismo y sabes que mereces cosas buenas, como recibir un trato justo, ser escuchado o que sean amables contigo.

En este capítulo vamos a aprender más cosas sobre la autoestima y lo que te hace ser como eres.

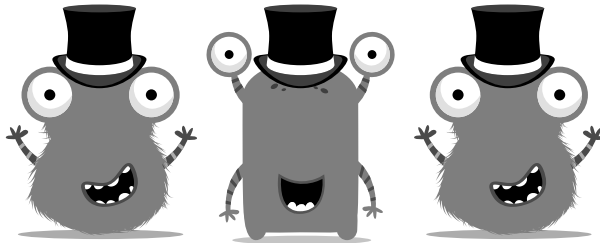


## Cómo reconocer una baja autoestima

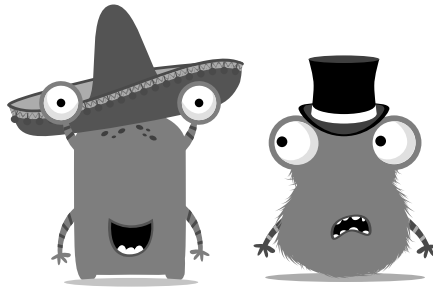
---

No siempre es fácil distinguir cuándo alguien tiene la autoestima baja. Las personas pueden actuar de forma muy diferente debido a una baja autoestima.

Para algunos es mucho más sencillo y cómodo seguir a la masa y fingir que les gustan, piensan o están interesados en ciertas cosas, solo porque son muy populares.



Otras personas pueden intentar acosar a los demás para convencerles de su punto de vista —eso es también una señal de baja autoestima—. Cuando alguien intenta controlar a otra persona demuestra que no está seguro de si es bueno ser como es, así que intenta cambiar a los demás para igualarse.



¿Puedes darte cuenta de por qué esas dos formas de pensar y actuar surgen de no estar seguro de que sea bueno ser diferente de los demás?

Se necesita mucho valor para mostrarse y estar orgulloso del modo en que eres único. Una parte de ser tú mismo consiste en dejar que los demás sean como son, y sentirte bien con esa diferencia entre unos y otros.

# ACTIVIDAD: TODO SOBRE MÍ

¿Puedes completar las frases para que Flash te conozca mejor? Si te atascas, no pasa nada porque saltes a la siguiente pregunta.

**Mi nombre es** \_\_\_\_\_.

**Soy** \_\_\_\_\_ **y tengo** \_\_\_\_\_ **años.**

**Mi familia es** \_\_\_\_\_.

**Mis amigos son** \_\_\_\_\_.

**Mi pelo es** \_\_\_\_\_.

**Mi cuerpo es** \_\_\_\_\_.

**Mi mente es** \_\_\_\_\_.

**Mi casa es** \_\_\_\_\_.

*Me siento feliz cuando* \_\_\_\_\_.

*Me siento triste cuando* \_\_\_\_\_.

*Me siento furioso cuando* \_\_\_\_\_.

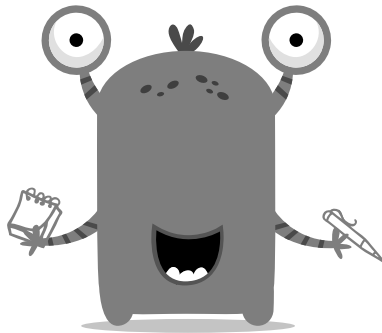
*Me siento preocupado por* \_\_\_\_\_.

*Me siento bien por* \_\_\_\_\_.

*Me siento triste por* \_\_\_\_\_.

*Mi actividad favorita es* \_\_\_\_\_.

*Lo que menos me gusta hacer es* \_\_\_\_\_.



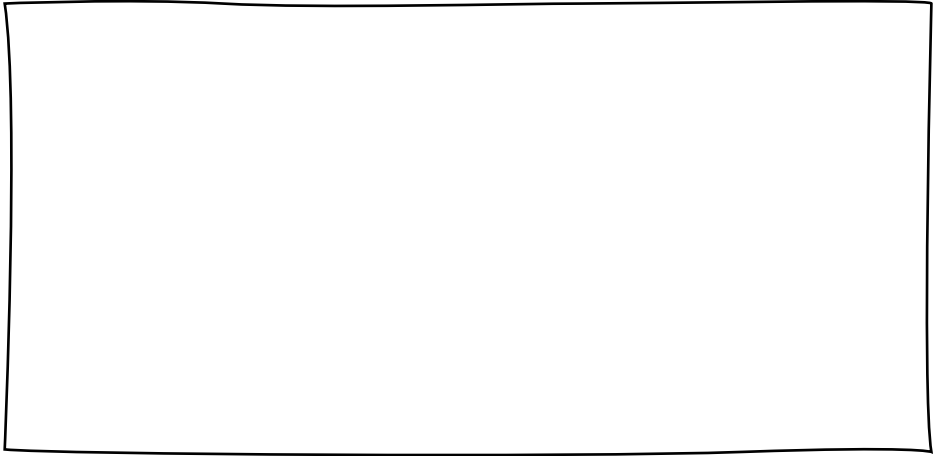
# ACTIVIDAD: SI YO FUERA UN ANIMAL...

Si fueras un animal, ¿cuál serías? Escribe o dibuja tu personalidad animal.

*Sería* \_\_\_\_\_

*porque* \_\_\_\_\_.

*Mi aspecto sería este:*

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for drawing the animal's appearance.

♥ Pensar en qué animal elegirías y hacer un dibujo de él te da la posibilidad de reflejar tu propia personalidad y la forma en que te ves.