

A tu niño interior

Ser diferentes
es un poder que
todos tenemos

Este es nuestro regalo para tí :

*Una recopilación de dinámicas del libro “**Luani y su monstruo**” dedicado al niñx que llevas dentro.*

Aquí comienza la historia

Luani al entrar a su primer año de primaria se da cuenta que tiene una característica personal diferente a otros, que genera burlas en sus compañeros de clase sin embargo conoce a un misterioso y tierno monstruo llamado Grop que la acompañará tanto a ella como a ti en el camino del autodescubrimiento y la aceptación personal.

¿Estás lista(o) para comenzar el viaje?

En este manual te regalamos las dinámicas que podrás encontrar en el cuento de **“Luani y su monstruo”** para que puedas trabajarlas y aprender en conjunto con Grop a aceptar y abrazar aquellas cosas que te hacen diferente y las cuales muchas veces te han generado inseguridades, aprenderás a reconocer esas inseguridades y a trabajarlas para finalmente aceptarte y amarte tal como eres.

Recuerda: todos tenemos un niñx dentro y este muchas veces tiene heridas que arrastramos a lo largo de nuestra vida es por eso que este cuento y las dinámicas está dedicado no solamente a niñxs sino también al niñx interior de cada adulto.



Grop

Hola soy Grop Berd tu pequeño monstruo, representó tu yo interno, inseguridades, miedos y virtudes, hoy vengo para abrazarte y ayudarte aceptar todo lo que eres grr.. ¿Estás listo para comenzar este camino de autoconocimiento? grr..



Luani

Hola soy Luani, en la primaria mis compañeros se burlaron de mis dientes, y fue ahí donde obtuve mi primera inseguridad, pero justo en ese momento de mi vida apareció mi Grop, el cual me ayudo a aceptarme y amarme tal como soy ahora sé que mis dientes me hacen ser quien soy, hermosa, valiente y fuerte como un tiburón. Espero que disfrutes este camino en conjunto de Grop :D

En camino a conocerme

Vamos a darle un
recuento a nuestra historia.



Hola soy Grop, el famoso amigo peludo, te contaré algo, en nuestra vida nos enfrentaremos a diferentes situaciones, unas nos harán sentir fuertes y seguros mientras que otras no tanto, por ello es importante conocernos, saber quienes somos, pues solo así podremos reconocer, aceptar y manejar las diferentes aventuras de la vida.

Grr.. Empecemos el recorrido.



Me siento inseguro cuando...

2

1

¿Qué me hace sentir seguro?

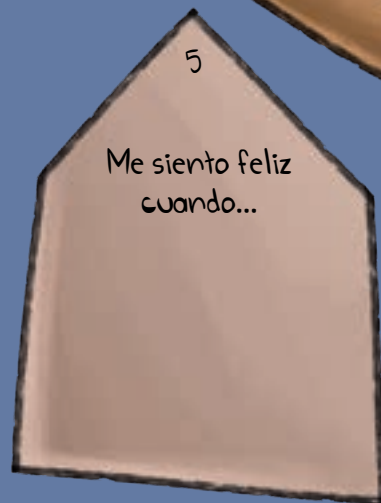
Me da temor...

4

3

Me siento seguro cuando...

Grr.. Terminando el recorrido.



Conociendo nuestras
inseguridades



Grr.. Una vez que hemos identificado aquello que nos hace sentir fuertes y lo que no, trabajaremos para poder sanar y hacer las paces con nosotros ¡empecemos grr!

Si pudieras ponerle una cara a lo que te hace sentir inseguro/a, ¿Cómo sería?

Dibuja aquí tu inseguridad

¿Como se vería?

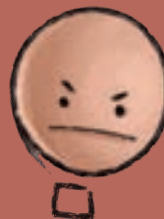


Nombre:

Coloca aquí el nombre que le pondrias a tu inseguridad.

Cuando lo dibuje me senti:

Enojado



Triste



Miedo

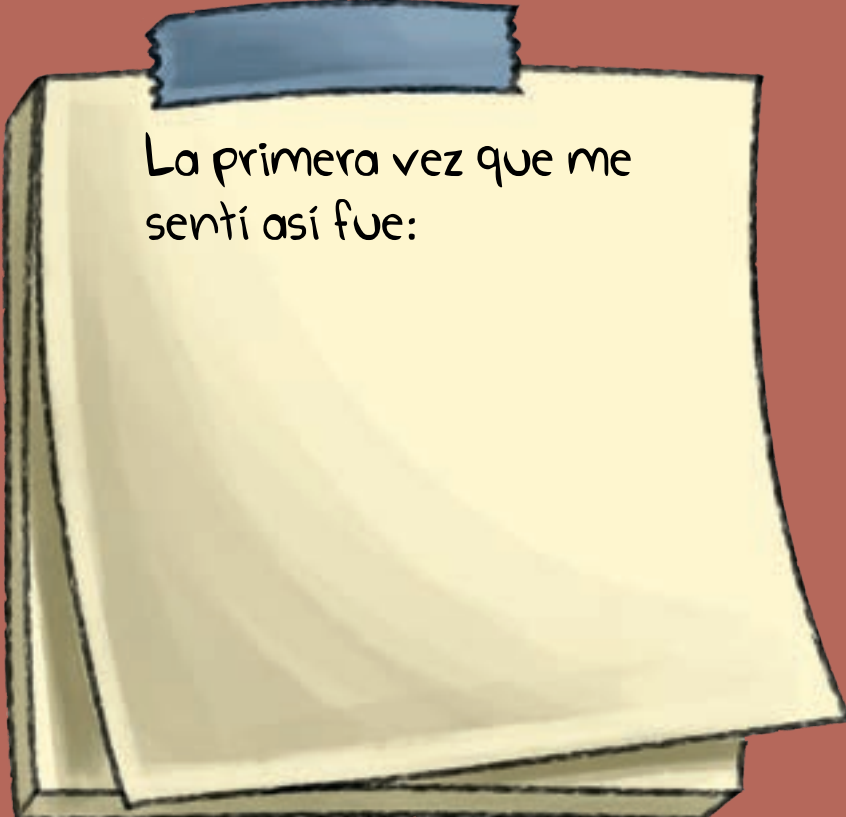


Feliz

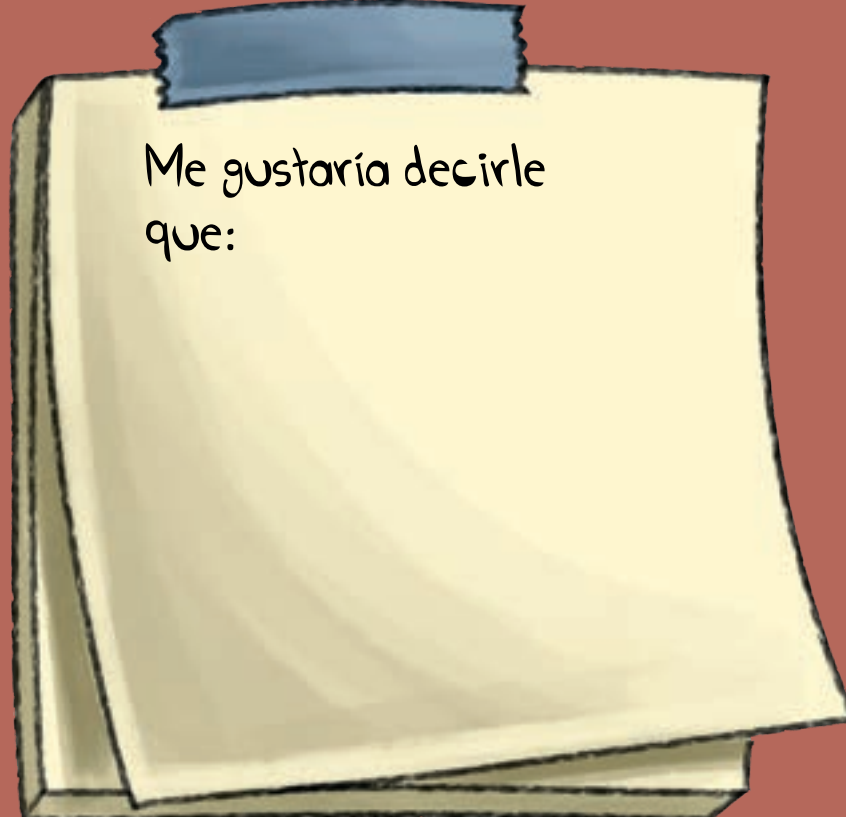


Asco

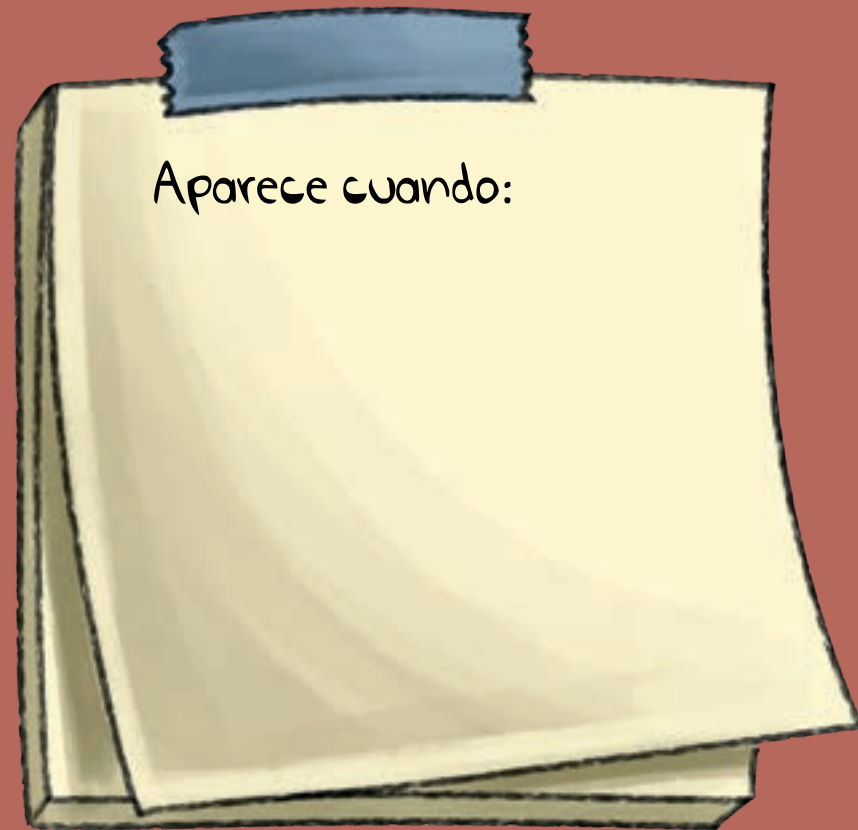




La primera vez que me
sentí así fue:



Me gustaría decirle
que:



El muro



Cuando vivimos experiencias similares a la que nos lastimó, las inseguridades salen, nos alertan y protegen (no siempre de la mejor manera) hacen una especie de armadura pues piensan que podemos salir lastimados, como Luani qué se sintió herida cuando Grop le pregunto: -¿Por qué ya no sonríes como los primeros días?- pues le recordó cuando le dijeron que sus dientes eran de tiburón. Cuando reaccionamos ante estas situaciones los muros pueden lastimarnos en vez de protegernos.

En el siguiente muro escribe aquellas cosas que haces cuando sientes la inseguridad, es normal que puedas sentirte disgustado, como le pasó a Luani:

Grr..cuando me siento inseguro me voy a solas y lloro.



Las fortalezas son esas herramientas personales que te ayudan a salir poco a poco de ese muro ...

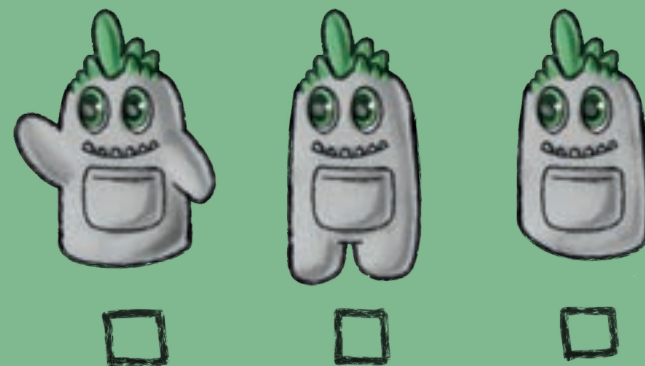
Destruyendo muros



Grr.. para destruir nuestros muros necesitamos conocernos y aceptarnos, para ello, realiza las siguientes actividades de acuerdo a tus características internas, físicas y emocionales.

Mi nombre es:

Mi cuerpo es:



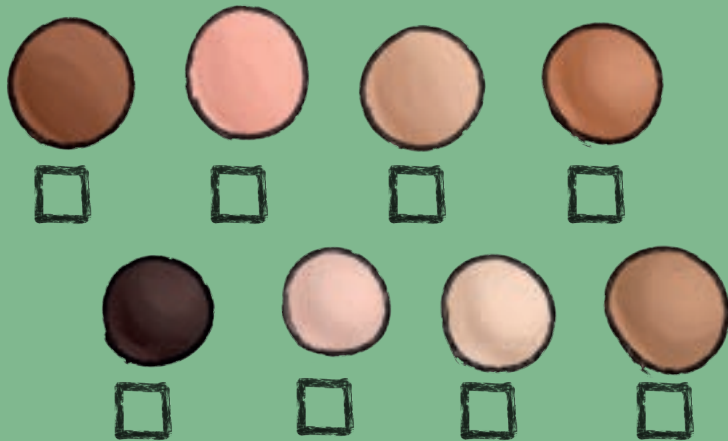
Si no esta aqui tu forma de cuerpo dibújala:



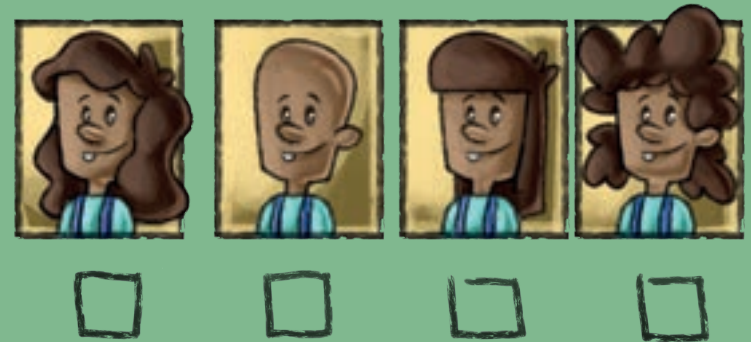
Mi estatura es:



Mi color de piel es parecido a:



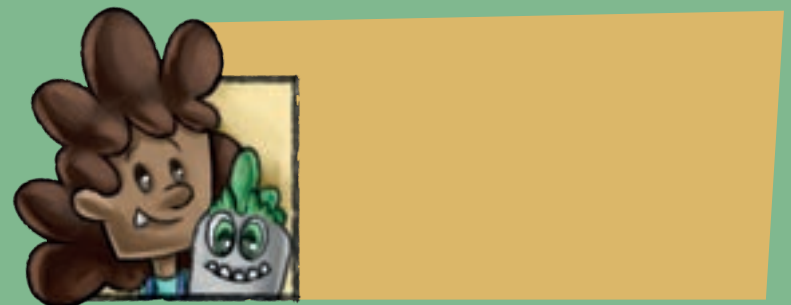
Mi cabello es:



Mi pasatiempo favorito es:



Me gusta estar con:





Sueño con:

<p>Me siento feliz cuando:</p>	<p>Me da tristeza:</p>
<p>Me enoja:</p>	<p>Me da miedo:</p>



Me acepté y me abracé

El tarro de las
palabras bonitas



Grr... La manera en que nos hablamos es muestra del amor que nos damos, imagina que estuvieras hablándole a tu mejor amigo/a, así podemos hablar con nosotros también grr... en el tarro escribe:

¿Qué palabras te dirías a ti mismo hoy para demostrarte cariño?

Valiente



Inteligente



SOY

-Grr... Los miedos e inseguridades son parte de nuestra historia y tienen una razón en nuestra vida.

Cuando logramos conocerlos, aceptarlos y abrazarlos, somos capaces de vencerlos y transformarnos.- dijo Grop.

Antes de irme te diré un secreto:

He descubierto que todos mis amigos también tienen sus propios Grops, cada uno está en proceso de conocerlo a su tiempo, unos aún están luchando contra ellos, otros no lo han conocido y algunos ya son amigos como mi monstruo y yo.

Todos reconocemos a nuestro Grop en tiempos diferentes o bien como diría Grop

“Paciencia todos tenemos monstruos grr...”



NOTAS

