

El sueño de Melania

Aprendiendo a amar

por
Rebeca Podio



Círculo Rojo
EDITORIAL



Contenido

Introducción 9

Amarse a uno mismo

- Quiérete tal cual eres 22
- Comer sano 24
- Valórate 26
- Hacer ejercicio..... 28
- Imaginar cosas bonitas para uno mismo 30

- Escucha tus emociones y exprésalas 32
- Descubre qué te gusta 34
- Confía en ti misma 36

Amar a los demás

- Sonríe 40
- Abrazos, besos y caricias 42
- Desea lo mejor para los demás 44
- Escuchar también es amar 46
- No juzgues por la apariencia 48
- Dar libertad también es amar 50
- Compartir 52

Amar al mundo

- Amar la naturaleza 56
- Respetar y cuidar a los animales 58
- Todos somos iguales 60
- Amar al planeta Tierra, nuestro hogar 62

Para leer este Libro necesitarás:

- Una libreta con hojas en blanco.
- Un boli y/o lápiz.
- Hojas sueltas A3 o más grandes.
- Material para pintar, pueden ser ceras, pasteles, lápices de colores, acuarelas o cualquier material con el que te sientas cómodo/a.

Nota: en las prácticas de escribir, si lo prefieres, puedes dibujar, o pintar, o recortar y pegar imágenes en la libreta... Siéntete libre y exprésate de la manera que más te guste.



Introducción

Todo lo que creamos en nuestra vida, o bien lo hacemos por amor, o bien por la falta de este. ¿Cómo se lo explicamos a un niño? ¿Cómo explicamos el pilar más básico de la creación? Cuando falta amor surgen emociones y sentimientos, como el enfado, la frustración, la inseguridad, la tristeza, la vergüenza y la envidia, entre otras... Estas emociones nos pueden llevar a situaciones desagradables que nos dan como resultado la infelicidad. En cambio, cuando estamos en el amor sentimos alegría, paz, seguridad, fuerza y un largo etcétera de emociones positivas.

Las emociones, tanto positivas como negativas, son las que nos alertan sobre si tenemos una carencia de amor o si estamos llenos de este.

Este libro trata de aportar una herramienta sencilla y clara, con el fin que se pueda usar como guía para ayudar a nuestros niños y niñas (pequeños y grandes) en los pasos necesarios para quererse a uno mismo, crear una autoestima sana y feliz, y abrirse a compartir con los demás desde un lugar positivo. De esta forma podrán llegar a explorar el mundo que nos rodea con seguridad y llenos de confianza.

Rebeca Podio Jiménez

Melania es una niña de nueve años, la mayoría del tiempo se siente triste y sin ganas de hacer cosas.

