



**INCLUYE
ACTIVIDADES**

News

Boletín Informativo
Año 9 - N° 97

"La autoestima es la reputación que adquirimos de nosotros mismos". Nathaniel Branden.

Sendas del Sol

Lambaré 990 - CABA - Tel./Fax (011) 4861 - 3055 / 4865 - 0023 - www.sendasdelosol.com.ar - info@sendasdelosol.com.ar

Editorial

Responsable:

Luis Ramos

Diseño y Diagramación:

Maccam - Tel.: 4855-6126

info@maccam.net

Se permite la reproducción total o parcial de las notas de esta publicación, citando la fuente. La redacción no necesariamente coincide con los conceptos y posiciones de los autores que firman los artículos.

Novedades

Lo mejor para la autoestima es el té.

quiere -te
perdóna -te
áma -te
sonríe -te
regála -te
consiente -te
edúca -te
cuida -te
supéra -te
valóra -te



ESTUDIO FOTOGRAFICO:

Espacios y equipamiento para el desarrollo de la producción fotográfica en sus múltiples aspectos.

ALQUILER DE SALAS Y GABINETES:

para el desarrollo de actividades que mejoren la calidad de vida

Los Vinculos Hablan... Nos Hablan...

Escuchar la voz del Corazón...

Esa es la Aventura...

Domingo 12 de agosto de 17 a 19 hs

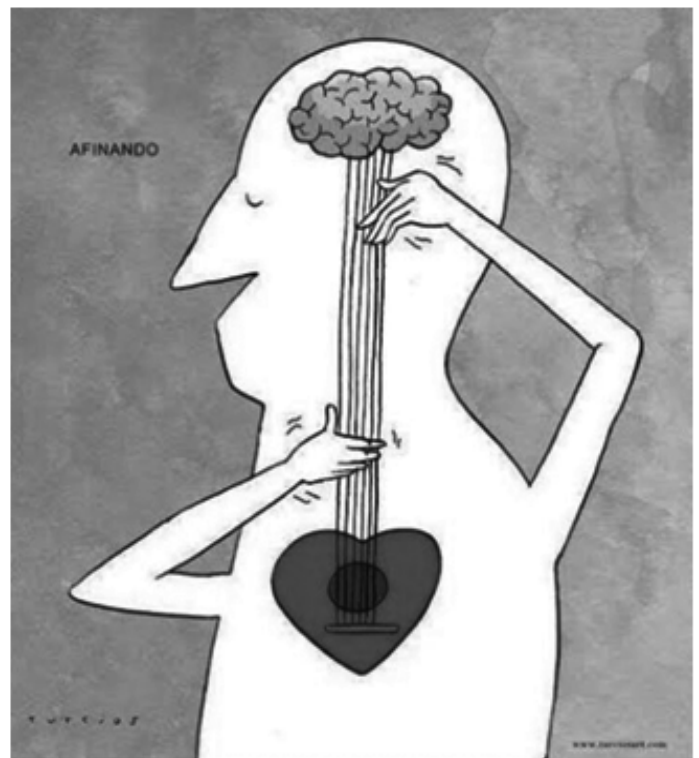
¿Desde dónde me expreso... Es mi mente la que habla... Y mis emociones por dónde andan?

Cada vínculo nos dá la oportunidad de explorarnos, abriendo un espacio personal y único, donde se hace visible como en un escenario la expresión de nuestros patrones(mentales y emocionales), que dan lugar a generar una y otra vez la misma realidad confusa y conflictiva en la forma de relacionarnos.

Es" ese aprendizaje", que la vida nos trae como oportunidad para mirar y reconocer esos pensamientos y esas emociones que nos detienen en viejas heridas.

Cuando estamos conviviendo en la separación interna de lo que pienso y lo que siento...vivo la inestabilidad, vivo el desacuerdo... vivo en turbulencia.Cuando Soy eso que pienso, eso que siento en una unidad, brota libremente la calma, esa melodía que nos alivia.

En este taller comenzamos quietándonos, oxige-



nando nuestra mente, reconociendo nuestras emociones y estimulando el movimiento, para abrimos más claros a la percepción de ese primer vínculo interno mente-corazón, esta coherencia nos lleva a lograr...

Encuentro necesario para lograr vínculos más sanos con el otro.

Facebook Los Vínculos Hablan

Facebook Abrete Ser

Tere 11 44230318

Graciela 1136149225

Seguinos en Sendas del Sol

Por mayor información visite nuestros sitio web www.sendasdelosol.com.ar

Claves para transmitir autoconfianza a los niños



Durante el desarrollo y desde la primera infancia es muy importante que el niño se sienta seguro, querido y respetado para fomentar una buena autoestima, seguridad en sí mismo y autoconfianza.

Si bien nuestra autoestima varía a lo largo de la vida y no es algo estático (sino que, como una habilidad, puede aprenderse) fomentar una buena autoestima desde la infancia es un elemento básico en el desarrollo personal y puede crear las bases de un buen equilibrio emocional en el futuro.

1. Procura escucharle con atención cuando hable. Mírale a los ojos y demuéstrale que le estás escuchando y que te interesas por lo que dice..

2. Dale responsabilidades y fomenta su autonomía.

3. fomenta su empatía con los demás.

4. Establece límites y sobre todo

es fundamental ser firme en ellos.

5. Procura no compararle. Ni de forma negativa ni positiva. Es importante que el niño se sienta valorado por ser él mismo.

6. Procura evitar las etiquetas tanto positivas como negativas son perjudiciales.

7. Cuando tenga un mal comportamiento recuerda juzgar las conductas y no a la persona no es lo mismo decir "no seas malo" que "está mal que empujes a ese niño".

8. Fomenta que explore, pruebe cosas nuevas, y se equivoque.

9. Celebra las cosas positivas que haga y sé lo más específico posible a la hora de hacer elogios.

10. Valora sobre todo el esfuerzo, alábalo pero no te limites a premiar solamente el logro

11. Procura no sobreprotegerle. Mostrar excesivamente nuestro miedo a que le pase algo le puede transmitir inseguridad.

12. Muéstrale respeto. Procura hablarle con respeto y educación y evitar criticarle delante de otras personas.

13. Dale importancia a sus emociones, y fomenta que las exprese.

14. Si tienes más de un hijo, es importante buscar cada tanto un espacio para la comunicación individual con cada uno.

15. Y fundamentalmente: fomenta tu propia autoestima, confianza y valores. Procura ser el mejor ejemplo que tu hijo pueda seguir.

Paola Graziano.

Escuchamos Música



Libro Recomendado

"El cerebro musical" de Daniel J. Levin

¿Qué es lo que origina la música? ¿Por qué esta expresión artística aparece tan ligada a la naturaleza humana desde los orígenes de la civilización? Para Daniel Levitin, la música es un elemento fundamental que ha contribuido de manera decisiva a la evolución del ser humano, así como a la evolución de su pensamiento, de su cultura y de su organización social. Con una capacidad

única para argumentar tesis innovadoras, Levitin logra explicar la relación íntima existente entre la antropología, la biología y las seis canciones, que concentran, según él, el conocimiento de todo cuanto se ha narrado, recordado o sentido en la historia de la humanidad.