

**Visión:** "Ámense los unos a los otros como yo los he amado". (Jn 15,12)  
**Misión:** Proclamar el valor del sacramento del matrimonio y del Orden Sagrado en la Iglesia y en el mundo.  
**Carisma:** Fe a través de la relación



## **AUTOESTIMA E IDENTIDAD**

### **Guion para comunidades familiares**

## **APARTADO NACIONAL DE FAMILIA**

### **I. ORACIÓN**

"Oh Señor, creador de todas las cosas, Te agradecemos por el don maravilloso de la vida que nos has dado. En Tus ojos, cada uno de nosotros es único y precioso, creado a Tu imagen y semejanza. Ayúdanos a reconocer nuestra propia valía y dignidad como hijos e hijas amados por Ti. Que podamos encontrar nuestra identidad en Ti, en Tu amor incondicional que nunca falla. Danos la fuerza para superar los desafíos y las dudas que puedan surgir en nuestro camino, recordándonos siempre que somos Tus obras maestras, diseñadas con un propósito único en mente. Que nuestras acciones reflejen nuestra confianza en Ti y en el valor que nos has dado, y que podamos vivir nuestras vidas con gratitud y alegría, sabiendo que somos amados más allá de toda medida. **Amén.**"

### **Padre Nuestro, Ave María, Gloria y Sagrada Familia.**

### **II. Saludo y bienvenida.**

### **III. Lectura de reglas y ¿qué es compartir?**

### **IV. Objetivo.**

Cultivar una autoestima saludable y una identidad firme: Aprendamos como padres e hijos desde la óptica cristiana.

### **V. Presentación del tema.** La familia que comparte la charla lee. Textual

La niñez, y en especial la adolescencia, son períodos de transición crucial en la vida de una persona, marcado por cambios físicos, emocionales y sociales significativos. Durante esta etapa, los adolescentes comienzan a explorar y a definir su identidad, mientras enfrentan desafíos en su autoestima y confianza en sí mismos. Desde una perspectiva cristiana, es fundamental que los padres y los hijos adolescentes comprendan la importancia de cultivar una autoestima saludable y una identidad firme, arraigada en la verdad de su ser como hijos amados de Dios.

### **La Autoestima desde una perspectiva cristiana:**

Desde la óptica cristiana, la autoestima se basa en la comprensión de que cada persona es creada a imagen y semejanza de Dios, dotada de valor y dignidad. Los padres tienen la responsabilidad de recordar a sus hijos adolescentes que son amados y valorados por Dios, independientemente de sus logros o fracasos. Enseñarles a verse a sí mismos como Dios los ve, fortalece su autoestima y les ayuda a resistir las presiones externas y las comparaciones con los demás.

### **La Identidad en Cristo:**

Una identidad firme se encuentra en la comprensión de nuestra relación con Dios como hijos suyos. Enseñar a los adolescentes sobre su identidad en Cristo, como herederos del Reino junto con Cristo, puede proporcionarles una base sólida sobre la cual construir su autoimagen. Recordemos que nuestro valor no está determinado por el mundo exterior, sino por ser únicos e hijos de Dios.

### **Enfrentando los Desafíos de la Sociedad:**

La sociedad actual presenta numerosos desafíos para la autoestima y la identidad, desde la presión por encajar en los estándares de belleza hasta el impacto de las redes sociales en la autoimagen. Debemos estar atentos. Desde el físico de las muñecas hasta la imagen de los modelos de anuncios, esa presión puede generar una imagen borrosa de quienes somos verdaderamente.

### **La Importancia del Amor Incondicional:**

El amor incondicional de los padres juega un papel crucial en el desarrollo de la autoestima y la identidad de los niños. Los padres deben expresar su amor de manera constante y afirmativa, independientemente de las circunstancias o comportamientos de sus hijos. Mostrarles que son amados y aceptados tal como son, fortalece su autoestima y proporcionarles seguridad en su identidad como hijos amados de Dios. Lo mismo ha de suceder entre la relación entre ambos padres.

### **La Oración como Fuente de Fortaleza:**

La oración es una herramienta poderosa para fortalecer la autoestima y la identidad en Cristo. Los padres y los hijos pueden recurrir a la oración como medio para encontrar fortaleza y consuelo en momentos de duda o inseguridad. Al confiar en Dios y buscar su guía en oración, pueden encontrar la paz y la seguridad que necesitan para enfrentar los desafíos de la vida con confianza y valentía.

### **Apoyo Mutuo:**

En muchos casos, las heridas del pasado pueden ser la causa de una baja autoestima en el matrimonio. En este contexto, el cónyuge desempeña un papel crucial como compañero de sanación y apoyo. Es importante que el esposo o la esposa estén dispuestos a escuchar activamente, brindar consuelo y comprensión, y ofrecer palabras de aliento y afirmación. Al mostrar empatía y apoyo incondicional, el cónyuge puede ayudar a su pareja a enfrentar y superar las heridas del pasado, fortaleciendo así su autoestima y su sentido de valía personal dentro del matrimonio. **La comunicación abierta y el compromiso mutuo con la sanación emocional** son fundamentales para

construir un matrimonio basado en el amor, la confianza y el respeto. Este debe ser la base para que los hijos crezcan con un concepto sano del amor.

Cultivar una autoestima saludable y una identidad firme es fundamental para nuestro bienestar emocional y espiritual. Desde una perspectiva cristiana, los padres tienen la responsabilidad de enseñar a sus hijos sobre su valía como hijos amados de Dios y ayudarles a construir su identidad en Cristo.

#### **VI. Apoyo para compartir.** Familia (1½ min c/u.)

Compartir en detalle. Describir sus sentimientos con comparaciones.

- **Esposa y Esposo:** Compartir una anécdota durante la niñez que le generó alguna herida que afectó su autoestima. ¿Qué ha hecho para superarla?. CMSCMR.
- **Hijos:** Compartir algún momento, en el cual, el apoyo de sus padres les ayudó a mejorar su autoestima.
- **Todos:** Compartir cuáles acciones de sus padres, cónyuge o hijos, les ha permitido sentirse amados tal y como són.

#### **VII. Lectura Bíblica.** Leer 2 veces, preferiblemente de la Biblia Latinoamericana.

Del Salmo 139, versículos 13 al 14

"Porque Tú formaste mis entrañas, me tejiste en el seno materno. Te doy gracias porque fui formado de manera tan admirable. ¡Qué maravillosas son Tus obras! ¡Tú conocías hasta el fondo de mi alma!"

#### **Palabra de Dios/Te alabamos Señor**

#### **VIII. 10/15**

Describan un momento en que experimentaron agradecimiento, por el apoyo y amor que sintieron de los otros miembros de la familia.

#### **IX. Dinámica Grupal. "La Carta de los Elogios"**

Objetivo: Fortalecer la autoestima y la confianza en sí mismo tanto en padres como en hijos.

Materiales: Una hoja y lapicero para cada integrante.

Instrucciones:

1. Cada miembro de la comunidad, va a escribir su nombre como título en una hoja de papel.
2. Todos van a colocar las hojas con sus nombres sobre una mesa.
3. En orden, cada uno va a ir tomando una hoja que NO tenga su nombre y debe escribir, cual o cuales son las cualidades más hermosas que ven en esa persona.
4. Todos deben asegurarse de escribirle a todos.
5. Al final, cada uno recoge su propia hoja y la lleva a su casa para pegarla cerca de su cuarto.

Esta dinámica nos permite recordar todas las noches, cuales son nuestras mejores cualidades desde los ojos de nuestros compañeros de comunidad. Con ella, podemos reforzar nuestra propia imagen personal.

**X. Compartir abierto.**

Compartir algunos de los mensajes que más les sorprendieron.

**XI. Canción final.** Color esperanza, Diego Torres.

<https://www.youtube.com/watch?v=Nb1VOQRs-Vs>

**XI. Oración Final:** Espontánea.