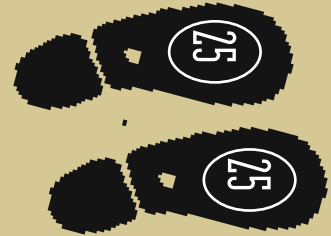




25. alea
2004 - Urtarrila

HEZKIDETZAN
Pausoz pauso

Paso a paso
En la COEDUCACIÓN



2. eta 3. zikloak

ERRESPETUA

IDATZ ITZAZU ZURE JARRERA POSITIBOAK ZUHAITZAREN SUSTRAIETAN ETA ZURE BIZITZAN IZAN DITUZUN LORPENAK ZUHAITZ HONETAKO FRUITUETAN.

ESCRIBE EN LAS RAÍCES LAS ACTIVIDADES POSITIVAS, EN LOS FRUTOS LOS LOGROS QUE HAS ALCANZADO EN TU VIDA.

GUZTIOK GAUZA POSITIBO ASKO DITUGU, HAUEK IKUSTARAZI ETA BALORATZEN IKASI BEHAR DUGU. TENEMOS MUCHAS COSAS POSITIVAS, APRENDAMOS A VALORARLAS Y A QUE LAS VALOREN.



BERDINTASUNAREN ALDE BAINA DESBERDINAK GARA

- Gorputz guztiak beraien berezitasunarekin politak dira.
- *Por la igualdad siendo diferentes. Todos nuestros cuerpos son bonitos con sus diferencias.*



- Zure ustez zer esan nahi du esaldi honek?
- ¿Que quiere decir para ti esta frase?

EGIN IEZAIOSU ZURE BURUARI AZTERKETATXO TXIKI HAU

Begiak itxi eta arnasa sakon har ezazu. Lasai-lasai zaudenean zure pareko aulkian zu bezalakoa den pertsona bat esertzen da. Hau da zeure erretrato bat. Zer sentitzen duzu zu zeu pareko aulkian ikustean? Sentimendu positibo, negatibo...ren bat sentitzen duzu?

Denboratxo batean zure irudia ikusi ondoren erantzun itzazu galdera hauek:

- Errespetatzen al dut nere burua? Ni naizen bezala?
- Normalean pozik edo goibel nago nere buruarekin?
- Baloratzen al dut nere burua benetan balio dudan horretan?
- Barkatzen al diot nere buruari?
- Nahikoa zaintzen al naiz?



Cierra los ojos y respira pausadamente. Una vez que te encuentres relajada o relajado, imagínate que hay una silla enfrente de ti y viene alguien que es exactamente igual a ti a sentarse con ella. ¿Que sientes en presencia de tu propia imagen? ¿Sientes algún sentimiento positivo, negativo...?

Después de un rato, visualizando siempre tu imagen contesta a estas preguntas:

- *¿Me respeto tal como soy?*
- *¿Estoy habitualmente contenta o descontenta con mi persona?*
- *¿Me valoro en lo que realmente valgo?*
- *¿Me perdono?*
- *¿Me cuido suficientemente?*



Gurasoen txokoa

Kooperazioaren bitartez eta ez menperatze joeren bitartez, pertsonekin elkarbizitzen ikasteak, errespetu sentimenduaren ikuspuntu hurbiletik heltzera behartzen gaitu, hau da, norberarekiko errespetua, bestearekiko errespetua kontuan izanik.

Pertsona batek bere burua errespetatzen duenean, intelektualki eta emozionalki bizitzeko segurtasuna berreskuratzen du. Modu autonomo batean izaki sozial giza bizi da eta ez du nor-tasuna kanpoan bilatzen.

Pertsonak, ingurua, eta gure buruak errespetatzeak, autoestima eta autokontzeptu positiboaren bidez baloratzen hasia suposatzen du.

Aprender a convivir con las personas en la cooperación y no en la dominación y el sometimiento, lleva a abordar el concepto de respeto desde el sentimiento. Es decir, el respeto a la propia persona pasa por el respeto a la otra.

Cuando una persona se respeta a sí misma, recupera la integridad de vivir emocional e intelectualmente de una forma autónoma como un ser social que no busca la identidad fuera de sí.

Respetar a las personas, al entorno, a nosotras y a nosotros, supone comenzar por valorarnos a través de la autoestima y el autoconcepto positivo.



Honen inguruan zerbait gehiago nahi izatekotan, deiguzu

Si quieres saber algo más sobre esto, llámanos:

• Urtxintxa Eskola: Tel: 94 432 04 45

E-mail: urtxin@euskalnet.net



Egileak:
Oihana Aranburu,
Ursuia Etxebarria.

Koordinatzailea:



Babeslea:



ARRASATEKO UDALA