

# 1. Mi amiga íntima

Me llamo Inés y tengo muchos amigos: Juan, Andrés, Elena, Irene, que juegan conmigo en el patio.



Ana, que me ayuda con los deberes.



Emilio, mi vecino, que va conmigo a la escuela.



También Quita es una de mis mejores amigas. Está contenta cuando me ve. Me sigue a todas partes. Y cuando estoy triste, se da cuenta.





Pero les cuento un secreto:  
hay una persona que es mi amiga más íntima.  
Ella me cuida mucho.  
Conoce todos mis pensamientos.  
Mis amigos son también sus amigos.  
Si yo lloro, ella llora conmigo.  
Si yo río, ella ríe conmigo.  
Vamos siempre juntas.  
Nunca me abandona.  
Comparte incluso mi silencio.  
Esta fiel amiga ¡soy yo!



1. La intimidad tiene que ver con la vida interior de cada persona, con nuestros pensamientos y sentimientos más profundos. ¿Hablaste con vos mismo alguna vez?  
¿Conocés tus secretos?

---

---

---

2. Inés quiere a sus amigos. Le gusta estar con ellos, los valora y los cuida. También le gusta estar con ella misma, se valora y se cuida. Y vos, ¿te querés? Respondé el test.

## ¿Te gusta estar con vos mismo, a solas?

Estar solo es aburrido. ¿Estás de acuerdo?

- No. Me gusta tener momentos de intimidad.
- Casi siempre. Cuando estoy solo no sé qué hacer.
- Sí. Necesito a mis amigos para divertirme.

Mantener una conversación con uno mismo, ¿es posible?

- Sí. Yo lo hago con frecuencia y me ayuda a conocerme.
- Sí, es posible, pero yo no tengo tiempo para detenerme y estar en silencio.
- Es imposible. Es necesario que haya otras personas para mantener una buena conversación.

“Soledad” es sinónimo de...

- Intimidad.
- Tristeza.
- Aburrimiento.



## ¿Te valorás?

Vos sos importante, único e irremplazable.

¿Estás de acuerdo?

- Completamente de acuerdo.
- Bastante de acuerdo.
- No estoy de acuerdo.



Vos sos el “conductor” de tu propia vida.

¿Qué significa esto para vos?

- Que soy libre y responsable de mis actos y decisiones.
- Que me gusta ir por la vida a toda velocidad.
- Que soy el centro del mundo y hago lo que quiero.

Si te equivocás, ¿cómo reaccionás?

- Lo reconozco y me propongo mejorar.
- Me siento un desastre y no me lo perdono.
- No le doy importancia.

Cuando surgen problemas, ¿qué hacés?

- Los afronto con valentía.
- Pido a mis padres o docentes que los solucionen.
- Los evito.



## ¿Te cuidás?

¿Tomás un desayuno equilibrado y completo todas las mañanas?

- Siempre.
- Algunas veces.
- Nunca.

¿Mantenés hábitos de higiene personal?

- Siempre.
- Algunas veces.
- Nunca.



¿Hacés ejercicio físico a diario?

- Siempre.
- Algunas veces.
- Nunca.

¿Te esmerás al hacer los deberes?

- Siempre.
- Algunas veces.
- Nunca.

¿Dedicás un tiempo a pensar y meditar?

- Siempre.
- Algunas veces.
- Nunca.



- Comentá tus respuestas con tus compañeros y sacá tus propias conclusiones.



## La autoestima supone...



- ✓ ... querernos bien a nosotros mismos.
- ✓ ... valorarnos por lo que somos y hacemos.
- ✓ ... sabernos capaces de dirigir nuestra vida.

### 3. Respondé (V) verdadero o (F) falso.

- El amor a uno mismo equivale a egoísmo.
- Nadie ama profundamente a los demás si no se ama a sí mismo.
- Quererse implica escucharse, conocerse, cuidarse y mejorar.
- Para amar a los demás es imprescindible dejar de quererse.
- La autoestima es el aprecio a uno mismo.


### 4. Para quererse más cada día es importante cultivar un espacio propio de intimidad. Buscá en las sopas de letras ocho palabras que favorezcan o entorpezcan los momentos de intimidad y escribilas en el lugar correspondiente.

#### A favor de la intimidad:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

R	E	C	O	G	I	M	I	E	N	T	O
E	R	U	W	V	L	E	X	C	A	O	S
F	I	Z	H	J	O	D	E	A	S	Y	E
L	E	Q	U	I	L	I	B	R	I	O	S
E	M	E	R	R	U	T	U	L	L	H	C
X	O	Ñ	V	A	P	A	Z	N	E	U	U
I	N	T	I	C	I	C	V	O	N	E	C
Ó	A	T	E	N	C	I	Ó	N	C	L	H
N	B	O	M	E	A	Ó	N	Y	I	F	A
P	U	R	R	E	B	N	V	A	O	I	T

A	N	E	I	G	A	T	P	Y	C	E	A
F	R	X	Z	I	F	O	R	N	O	M	P
D	I	S	P	E	R	S	I	Ó	N	D	U
M	S	L	P	N	T	C	S	I	F	E	R
S	P	I	A	O	R	E	A	L	U	S	O
L	A	J	E	J	U	E	O	T	S	O	G
A	C	O	D	O	I	T	P	A	I	R	S
D	I	F	E	G	D	X	U	H	Ó	D	T
E	S	A	B	Y	O	R	J	Ñ	N	E	E
D	I	S	T	R	A	C	C	I	Ó	N	P

#### En contra de la intimidad:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

# ¿Quién soy yo?

5. Inés tiene una amiga íntima que jamás la abandona. Comparte todo con ella, incluso su silencio. ¡Esa fiel amiga es ella misma! Esta pintura muestra a una muchacha mirándose al espejo. Observá la obra y respondé.

- La chica contempla su imagen reflejada con atención. ¿Qué creés que significa esa manera de verse?

---

---

- Las dos mujeres del cuadro, ¿te parecen amigas? ¿Por qué?

---

---



JOHN WILLIAM WATERHOUSE, *Mariana en el Sur* (detalle).

6. Nos miramos al espejo cada día, pero solemos hacerlo sin prestar demasiada atención. Es un acto cotidiano que hacemos mecánicamente. Mirate de otro modo. Observá detenidamente tu imagen en el espejo: seguro que descubrirás detalles de tu rostro que no habías visto antes. Es un buen ejercicio de atención que te ayudará a conocerte mejor. Preguntate y respondé: ¿Cómo soy? ¿Qué me gusta de mí? ¿A quién me parezco?...

---

---

7. Luego de haberte mirado en el espejo, hacé tu autorretrato.



Pueden hacer una exposición en clase con los autorretratos de todos los compañeros.

8. En el espejo se refleja tu imagen exterior. Imaginá que tenés un espejo mágico que refleja tu interior. ¿Qué muestra ante los demás? Describilo.

---



## Ahora sabés que...

- ✓ Cada persona es única y especial.
- ✓ Todos tenemos un amigo íntimo y fiel que es uno mismo.
- ✓ En soledad podemos disfrutar de nuestra propia compañía.
- ✓ Es importante tener un espacio propio y cultivar la intimidad.
- ✓ Quererse a uno mismo no es sinónimo de egoísmo.

### ¿Conocés el mito de Narciso?



Narciso era un hermoso joven que estaba siempre más pendiente de sí mismo que de los demás. Le gustaba contemplar su imagen reflejada en un estanque. Un día, fascinado por su propia belleza y enamorado de sí mismo, cayó al agua y se ahogó. En el lugar de la muerte del joven creció una flor bellísima: el narciso.

Este mito nos recuerda que:

- No debemos confundir el sano amor propio con el amor egoísta y autocomplaciente.
- Quien busca solo su propia felicidad, sin procurar la de los demás, nunca la encontrará.

9. Pensá en una situación que sea ejemplo de “sano amor propio” y en otra que revele “amor egoísta y autocomplaciente”. Escribilas aquí.

---

---

## ¡Comprometete!

10. Leé y ampliá la lista: ¿qué puedo hacer para cultivar mi intimidad?

**Objetivo 1**  
Hacer cada día un ejercicio de meditación.

Objetivo cumplido

**Objetivo 2**

Objetivo cumplido

**Objetivo 3**

Objetivo cumplido