

1.3

Herencias de familia

“Lo que habéis heredado de vuestros padres, volvedlo a ganar a pulso o no será vuestro”.

Goethe.

Seguro que has escuchado cosas como: “Tu nariz es la de tu papá”, o “Tienes los pies de tu abuela”. Bueno, pues no solamente heredamos genes. También es en la familia donde aprendemos valores, y muchas de nuestras fortalezas. Además, hay otras personas importantes en nuestra vida, que de alguna manera “nos heredan” ciertas formas de percibir el mundo, y contribuyen a plantearnos retos personales.

El reto es identifiques el papel de tu familia y de los adultos que consideras significativos en la construcción de tus fortalezas y valores.

Actividad 1. Cierra los ojos y respira tranquilamente. Relaja cuerpo y mente. Ahora, piensa en tu familia. Visualiza a cada uno de sus integrantes, incluso aquéllos que ya no están pero que han sido importantes para ti. Recuerda detenidamente su aspecto físico. Elije a uno de ellos y haz un repaso de tu relación con esa persona. ¿Qué te gusta de ella? ¿En qué te pareces a ella? ¿Qué cosas importantes te ha compartido y ahora forman parte de tu forma de ser?



Concéntrate ahora en tu respiración y lentamente abre los ojos.

a. Describe brevemente aquí o en tu cuaderno a la persona que elegiste.

b. ¿De qué manera esta persona ha influido en tu forma de percibir el mundo y de relacionarte contigo mismo y con los demás?

c. ¿Qué quisieras agradecerle a esta persona?

Actividad 2.

Compartan con el grupo su experiencia en el ejercicio anterior.

- a. Reflexionen sobre las siguientes preguntas: ¿qué papel desempeña la familia y otras personas cercanas en sus valores y formas de percibir el mundo?, ¿cómo han contribuido a plantearse retos personales y a construir sus fortalezas y valores?

Reafirmo y ordeno

Reconocer lo que las personas significativas de nuestra historia han aportado para conformarnos como los jóvenes con aspiraciones, fortalezas y valores que somos, nos hace más conscientes de lo que nos motiva. Dar un lugar a nuestra historia personal y familiar, permite ver con mayor seguridad hacia adelante y elegir rumbos.

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección

**Para tu vida diaria**

Ahora que te has dado un tiempo para reconocer a las personas importantes en tu vida y lo que te han heredado, puede ser buena idea compartirlo con ellas y agradecerles. Esto seguramente les hará voltear a ver su propia historia, y reconocer lo que para ellos es importante. Además, pueden sentirse orgullosos y agradecidos contigo por reconocerles.

¿Quieres saber más?

Esperamos que disfrutes este corto animado, que muestra cómo una pequeña gaviota aprende de su madre y, además, descubre nuevas formas de alcanzar sus objetivos. Puedes colocar en tu buscador “Pipper” o entrar al siguiente link:
<https://www.youtube.com/watch?v=any-3GKYWjs>

CONCEPTO CLAVE**Herencia:**

Todo aquello que nuestros antecesores nos transmiten y forma parte de nuestra vida: bienes, derechos, obligaciones, caracteres, así como rasgos morales, científicos, ideológicos y/o culturales.