

### **Ejercicio 1:**

Le pediría a Lidia que me hiciera una lista de todas aquellas cosas que le gustan de ella. Que la mirase bien y me señalase si de todas esas cosas, hay alguna por la que se respete. Si me dice que no, la invitaría a completar la lista con aquello que ella cree que es lo que le haría sentirse respetada. También le pediría que me contase aquello que le hace sentirse bien y que le de una agradable sensación, como de quererse a sí misma y cómo lo hace. Le preguntaría qué es lo más importante para ella en su vida, de qué cosas que ha hecho o aprendido se siente orgullosa y feliz, además de qué cosas desearía hacer y si sabe cómo llegar a hacerlas.

Asimismo, le recomendaría que hiciese un cuadro de las tareas que tiene que realizar en casa o del colegio, las que tiene que realizar con sus hermanos y otras que le gusten a ella. Le diría que cada vez que hiciese o cumpliera una de esas tareas, escribiera en una libreta o en un diario una frase en la que refleje cuándo y cómo ha hecho dicha tarea. Le diría que apuntara también, en aquellas que le resulta más difícil o desagradable, mensajes de ánimo para ella misma, del tipo “Yo puedo, yo lo he conseguido, yo lo he hecho más veces, yo valgo, yo me merezco”.