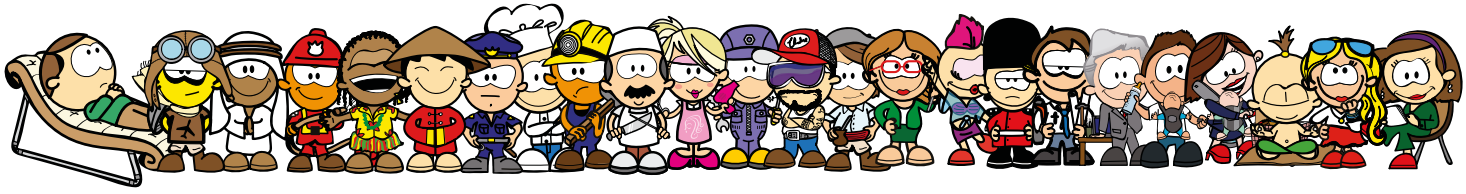
SOMOS TODOS ÚNICOS, **SOMOS TODOS HUMANIDAD.**



VALORES

loqueleo

By ME!Humanity®

© 2019, me!Humanity

© De esta edición:
2019, Ediciones Santillana, S.A.
Juan Manuel Blanes 1132.11200. Montevideo, Uruguay
Teléfono: 24107342
www.loqueleo.com/uy

ISBN: 978-9974-92-080-4
Printed in Uruguay - Impreso en Uruguay

Primera edición: marzo de 2019

Autoras:
Agustina Roig
Psicóloga Mgtr. en Psicología Clínica: Sofía Viotti

Diseño de cubierta y de interior:
Agustina Roig

Fotografía de solapa:
Florencia Franco

Creadores de la colección me!Humanity:
Agustina Roig
Silvina Hipogrosso
Matías Burgos
Sebastián Cubas

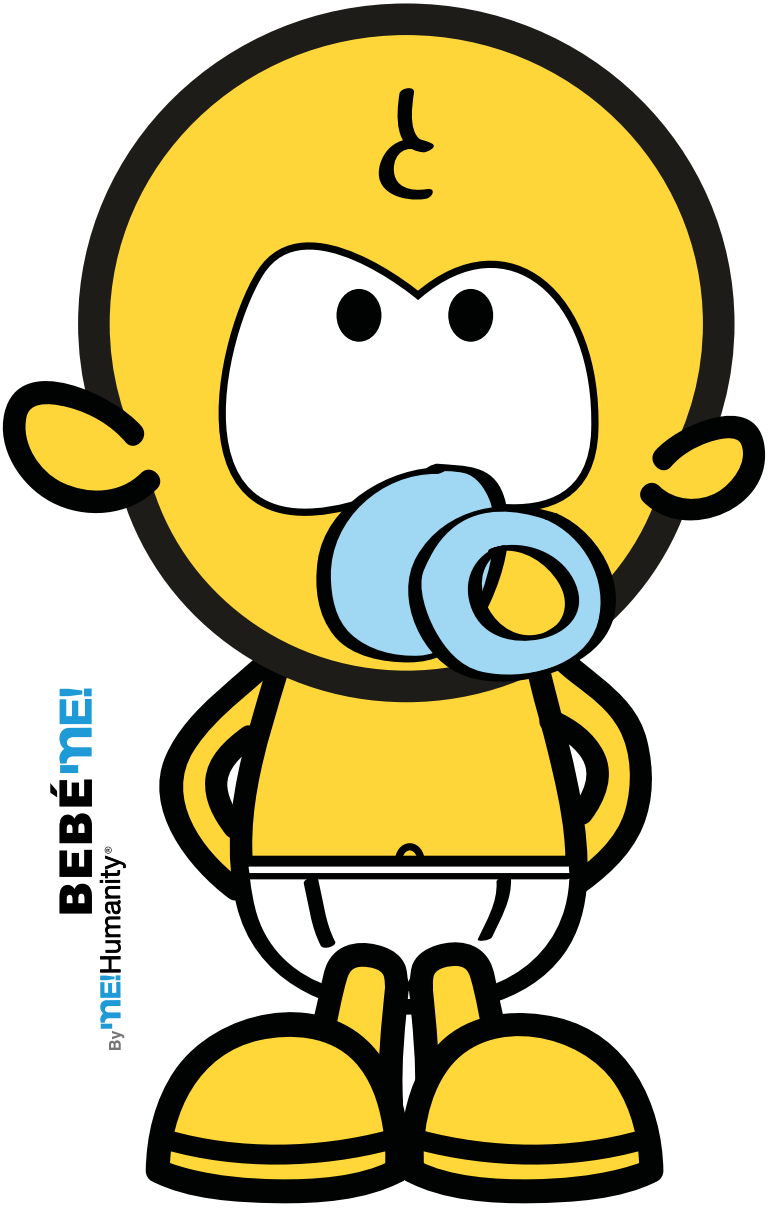
Todos los derechos reservados.
Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en, o transmitida por un sistema de recuperación de información, en ninguna forma, ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro medio conocido o por conocer, sin el permiso previo por escrito de la editorial.

Los mi descubren sus valores ¿y tú?

Agustina Roig
Sofía Viotti

By ME!Humanity®

No nacemos con los valores incorporados.



Es a través de nuestro entorno, de las experiencias que tenemos, así como del ejemplo de todos los que nos rodean, que vamos descubriendo e incorporando nuestros valores.

- **ELLOS INFLUYEN**
  EN NUESTRA FORMA DE PENSAR Y DE SENTIR.

- **NOS IMPULSAN**
  A ACTUAR DE UNA FORMA O DE OTRA.

¿Es fácil actuar siempre de acuerdo a nuestros valores?

No siempre es fácil actuar de acuerdo a nuestros valores; reflexionar acerca de nuestras acciones nos ayuda a ir incorporándolos a través de las experiencias de nuestra vida cotidiana.

Darnos cuenta de que no actuamos de acuerdo a nuestros valores puede ser una oportunidad para aprender y así actuar mejor.

CURIOSOme!
By meHumanity®

¿Qué valores incorporamos y practicamos?

Pensemos juntos
sobre nuestras experiencias.

PSICÓLOGOme!
By me!Humanity®

No nací sabiendo ser tolerante.

Esto se aprende cada día.

Crecí en un lugar hermoso donde las playas son un verdadero paraíso. Mi familia tiene un hotel en el que han trabajado varias generaciones. Reciben a familias de todas partes del mundo.

Cuando yo tenía 11 años ayudaba a mi padre en todas las excursiones que se realizaban en barco para los turistas. Recuerdo una vez en que viajó una familia que trató mal a mi padre.

Sin embargo, él sin perder su sonrisa les pidió que fueran respetuosos, que esa no era una buena manera de tratar a las personas.

Él me demostró lo importante que es ser tolerante.

SOY TOLERANTE

CUANDO:

- ESCUCHO Y RESPETO LAS IDEAS Y LAS OPINIONES DE LOS DEMÁS.
- RESPETO MI TIEMPO Y EL DE LOS DEMÁS.
- PUEDO PASARLA BIEN CON PERSONAS QUE SON DIFERENTES A MÍ.
- ACEPTO QUE LOS DEMÁS SEAN DIFERENTES.
- TENGO PACIENCIA PARA ACEPTAR ALGO QUE ME INCOMODA O NO ME GUSTA.
- TENGO PACIENCIA CON LOS DEMÁS.

¿y TÚ?

Piensa en qué momentos eres tolerante.

No nací sabiendo ser generosa.
Esto se aprende cada día.

Cuando yo era chica, la mamá de un amigo mío recolectaba juguetes para regalar en el hospital de niños.

Al acercarse la fecha del Día del Niño, mi madre nos pedía a mi hermano y a mí que seleccionáramos entre nuestros juguetes algunos para obsequiar.

Me costaba mucho elegir, no quería deshacerme de ninguno. En una oportunidad mi madre nos dijo “Si quieren, pueden ir ese día ustedes mismos a llevar los juguetes hasta el hospital”.

Llegó el día y fuimos juntos.
Los niños estaban radiantes. Yo quería volver a casa y agarrar más de mis juguetes para dárselos.

Esa experiencia me enseñó sobre el valor de la generosidad. Me gusta ser generosa con mis cosas, con mi tiempo y con mi saber. Voy con frecuencia al hospital a dar clases de corte y peinado a los chicos, ¡me encanta!

SOY GENEROSO

CUANDO:

- COMPARTO MIS PERTENENCIAS CON LOS DEMÁS SIN PEDIR NADA A CAMBIO.
- ME SIENTO BIEN CUANDO ALGUIEN DISFRUTA DE ALGO QUE LE DI O COMPARTÍ CON ÉL.
- DEDICO TIEMPO AYUDANDO A OTRA PERSONA QUE LO PRECISE.
- DISFRUTO Y ME SIENTO BIEN CUANDO PRESTO MIS COSAS A LOS DEMÁS.
- ENSEÑO A LOS DEMÁS ALGO QUE APRENDÍ O QUE SÉ.
- DESEO PARA LOS DEMÁS TODO LO BUENO QUE YO PUEDA TENER.

¿y TÚ?

Piensa en qué momentos eres generoso.

No nací sabiendo ser honesto.

Esto se aprende cada día.

Cuando era pequeño mis hermanos y yo vivíamos con mi abuelo. Un día, cuando mi hermano mayor tenía 12 años, se encontró un reloj valioso. Estaba tan contento que no pensó en devolverlo.

En aquel momento mi abuelo le explicó que aunque él se sintiera muy afortunado, seguramente habría otra persona muy triste por haber perdido su reloj.

No voy a olvidar más cuando esa misma noche, mi hermano me contó que había reflexionado acerca de lo que le había dicho el abuelo y que había salido a buscar al dueño del reloj.

Era un niño que tenía la misma edad que yo el que lo había perdido. Significaba mucho para él porque había sido el último regalo que su abuelo le había dado, ¡estaba tan agradecido! Siempre admiré a mi hermano mayor por esa actitud.

SOY HONESTO

CUANDO:

- DIGO LA VERDAD POR MÁS DIFÍCIL QUE SEA DECIRLA.
- CUMPLO CON MIS PROMESAS, NO ENGAÑO Y SOY TRANSPARENTE CON LOS DEMÁS.
- SOY SINCERO CONMIGO MISMO, RECONOCIENDO MIS FORTALEZAS Y DEBILIDADES.
- MIS ACCIONES REFLEJAN FRANQUEZA Y CONFIANZA.
- PIDO PERMISO PARA TOMAR COSAS AJENAS QUE NO ME PERTENECEN.
- DEVUELVO ALGO QUE ENCONTRÉ Y SÉ QUE LE PERTENECE A OTRA PERSONA.

¿y TÚ?

Piensa en qué momentos eres honesto.