

**El descubrirse a una misma es como encontrar una "caja de sorpresas." La invitamos a que la descubra por sí misma.**

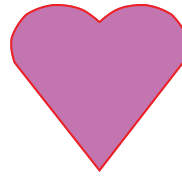
Dentro de nuestras sesiones hablaremos de:

- ¿Qué es lo que más valoro en mi vida?
- Hará Ud. un inventario de su vida.
- ¿Cuáles son mis tesoros?
- Consejos para incrementar su autoestima.
- ¿Qué piensa Ud. sobre sí misma?
- El perdón.
- Las cosas que más me gustan de mí.
- Mis logros.
- Mis sentimientos e emociones.
- Mis esperanzas e ilusiones.
- Cambiando el "No Puedo" por el "No Quiero."

### **Descubriendo su Poder para el Rol Materno**

Es un programa que está diseñado para ofrecerle una gran variedad de oportunidades para la exploración dentro de sí misma y para el crecimiento personal.

Intente apoyar y desafiar a sí misma en su viaje personal hacia una vida más rica y productiva.



**Para mas información,  
por favor, llame al  
713-942-9500**



FOUNDED BY  
THE NATIONAL  
EXCHANGE CLUBS

**Centro ESCAPE de Recursos  
para la Familia**

Fundado en 1983 por los clubes Nacionales de Intercambio, el centro ESCAPE está dedicado a instruir a los padres de familia para que puedan llevar una vida armoniosa con sus hijos y para que sus sueños se hagan una realidad.



El Centro ESCAPE de Recursos para la Familia  
3210 Eastside  
Houston, TX 77098  
Teléfono: 713-942-9500  
Fax: 713-942-0702  
[www.learntoparent.org](http://www.learntoparent.org)

**Descubriendo su Poder para el Rol Materno**



**El Centro ESCAPE de  
Recursos para la Familia**

Le ofrece una variedad de  
opciones para descubrir su rol  
materno

**713-942-9500**

## Descubriendo su Poder para el Rol Materno

El auto-crecimiento es como un viaje para toda la vida, que la va a guiar a descubrir su verdad fundamental. *La relación más importante que Ud. tendrá es con sí misma.*

La mujer con auto-crecimiento:

- Sabe lo que necesita.
- Sabe lo que quiere.
- Le toma valor a la vida.
- Encuentra respuestas dentro de ella misma.
- No tiene miedo de cometer errores.
- Se da cuenta de oportunidades para aprender.
- Se acepta a ella misma.
- Tiene una fuerte apreciación de la persona que ella es.
- Acepta que el auto-crecimiento es parte de un proceso de ser libre en pensamientos y emociones.



*Desde que mi mamá va a las clases de ESCAPE la veo más feliz que antes.*  
— José

### DESCUBRIENDO SU PODER PARA EL ROL MATERNO Contenido

#### **Sesión 1 : Descubriéndome a Mi Misma**

- Mis derechos personales
- Desarrollando una red de apoyo

#### **Sesión 2 : El Auto-Estima**

- Incrementando mi auto-estima

#### **Sesión 3 : Comportamientos, Sentimientos, y Pensamientos**

- Comportamientos negativos y positivos
- De dónde vienen los sentimientos

#### **Sesión 4 : Las Relaciones**

- Relaciones saludables y no saludables
- Manteniendo límites

#### **Sesión 5 : La Comunicación, Primera Parte**

- Frases “tú” y frases “yo”

#### **Sesión 6 : La Comunicación, Segunda Parte**

- Como decir “no”

#### **Sesión 7 : Los Conflictos**

- Los tipos de conflictos
- Resolución positiva de conflictos

- Nuestro programa “Descubriendo su Poder para el Rol Materno” puede extender sus sesiones a sus necesidades.
- Cada sesión trabajamos con actividades de grupo e individual.

Descubra, abrace e alimente el poder dentro de Usted, entendiendo la importancia de honrar a sí misma.

Aumentar su autoestima y seguridad.

Lograr los cambios que quiere en su vida.

Manejar sus límites.

Ser protagonista de su futuro.

No siempre podemos saber lo que nos puede pasar en la extraña mezcla de la vida; **pero podemos decidir lo que pasa dentro de nosotros.** Podemos decidir cómo lo vamos a tomar y que hacemos con eso. Esto es lo que en realidad cuenta al final.



John Newton

El Centro ESCAPE puede ayudar a su familia.

## ¡Llame Hoy!

713-942-9500

El Centro ESCAPE de Recursos para la Familia

3210 Eastside

Houston, TX 77098

Teléfono: 713-942-9500

Fax: 713-942-0702

[www.learntoparent.org](http://www.learntoparent.org)