



### **Factores que contribuyen a crear un anhelo profundo de relación:**

- Tener necesidades en la niñez no satisfechas.
- Tener baja autoestima.
- Tener que ser la “cuidadora”.
- Haber experimentado abuso.
- Haber vivido con una persona juzgadora o crítica.
- Tener “desamparo aprendido”.

### **El rol de aquellas que experimentan abuso:**

### **El rol del abusador:**

**El Salmo 23:3a dice: “El restaura mi alma”.**

### **Abriendo espacio para que Dios te llene:**

1. Conoce quién eres.
2. Conoce qué te gusta y qué no te gusta.
3. Conoce qué es lo que quieres y cuáles son tus necesidades.
4. Aprende a decir “no” al abuso. Proverbios 22:3a dice: “El prudente ve el peligro y lo evita”.
5. Aprende de qué se tratan las relaciones saludables.

### **Tarea personal:**

- Escribe en tu diario acerca de tu niñez. ¿Había necesidades no satisfechas? y ¿cuáles eran?
- ¿Has luchado con baja autoestima? ¿Por qué?
- ¿Has sido una rescatadora? ¿A quién? ¿Qué te enseñó esto?
- ¿Sufriste abuso cuando eras niña? ¿En qué formas? Si así fue, considera conseguir terapia para estos asuntos.
- ¿Creciste con un padre o una madre críticos? ¿Cómo te hizo sentir eso? ¿Cómo te ha hecho sentir cuando tu abusador te ha criticado?
- Haz una lista de unas cuantas cosas que sientes que eres incapaz de hacer y luego escoge una cada semana para comenzar a hacerla o a trabajar en ella.