

# Just Because I Am Solo porque soy yo

A Child's Book of Affirmation  
Un libro de afirmaciones para niños



Lauren Murphy Payne • ilustrado por Melissa Iwai



Text copyright © 2018, 2015, 1994 by Lauren Murphy Payne, M.S.W.  
Illustrations copyright © 2018, 2015 by Free Spirit Publishing Inc.  
Translation copyright © 2018 by Free Spirit Publishing Inc.

All rights reserved under International and Pan-American Copyright Conventions. Unless otherwise noted, no part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without express written permission from the publisher, except for brief quotations and critical reviews. For more information, go to [www.freespirit.com/permissions](http://www.freespirit.com/permissions).

Free Spirit, Free Spirit Publishing, and associated logos are trademarks and/or registered trademarks of Free Spirit Publishing Inc. A complete listing of our logos and trademarks is available at [www.freespirit.com](http://www.freespirit.com).

**Library of Congress Cataloging-in-Publication Data**

Names: Payne, Lauren Murphy, 1956– author. | Iwai, Melissa, illustrator.

Title: Just because I am / solo porque soy yo : a child's book of affirmation / un libro de afirmaciones para niños / Lauren Murphy Payne ; illustrated by Melissa Iwai.

Other titles: Solo porque soy yo

Description: Bilingual Edition. | Minneapolis : Free Spirit Publishing, 2018. | Previously published in English: Minneapolis, MN : Free Spirit Publishing, [2015] | In English and Spanish. | Audience: Age: 3–8. | Identifiers: LCCN 2018000162 (print) | LCCN 2018019803 (ebook) | ISBN 9781631983368 (Web PDF) | ISBN 9781631983375 (ePub) | ISBN 9781631983351 (paperback) | ISBN 1631983350 (paperback)

Subjects: LCSH: Self-perception—Juvenile literature. | Self-acceptance—Juvenile literature. | Affirmations—Juvenile literature. | Self-talk in children. | BISAC: JUVENILE NONFICTION / Social Issues / Self-Esteem & Self-Reliance. | JUVENILE NONFICTION / Social Issues / Emotions & Feelings.

Classification: LCC BF697.5.S43 (ebook) | LCC BF697.5.S43 P38 2018 (print) | DDC 155.2—dc23

LC record available at <https://lcn.loc.gov/2018000162>

Free Spirit Publishing does not have control over or assume responsibility for author or third-party websites and their content.

Reading Level Grade 1; Interest Level Ages 4–8;  
Fountas & Pinnell Guided Reading Level J

Cover and interior design by Colleen Rollins  
Translation by Edgar Rojas, EDITARO  
Translation edited by Dora O'Malley

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1  
Printed in China  
R18860518

**Free Spirit Publishing Inc.**  
6325 Sandburg Road, Suite 100  
Minneapolis, MN 55427-3674  
(612) 338-2068  
[help4kids@freespirit.com](mailto:help4kids@freespirit.com)  
[www.freespirit.com](http://www.freespirit.com)

**Free Spirit offers competitive pricing.**

Contact [edsales@freespirit.com](mailto:edsales@freespirit.com) for pricing information on multiple quantity purchases.

To Aaron and Adam;  
for Karen and the lost children; for  
Scott, who always believes in me; and for  
my parents, Gloria and Frederick Murphy,  
without whom I would not be who I am.

Para Aarón y Adam, para Karen y  
los niños abandonados, para Scott quien  
siempre ha creído en mí, y para mis padres  
Gloria y Frederick Murphy porque sin  
ellos no sería la persona que soy.



I am a person.

I am special.

I am important.

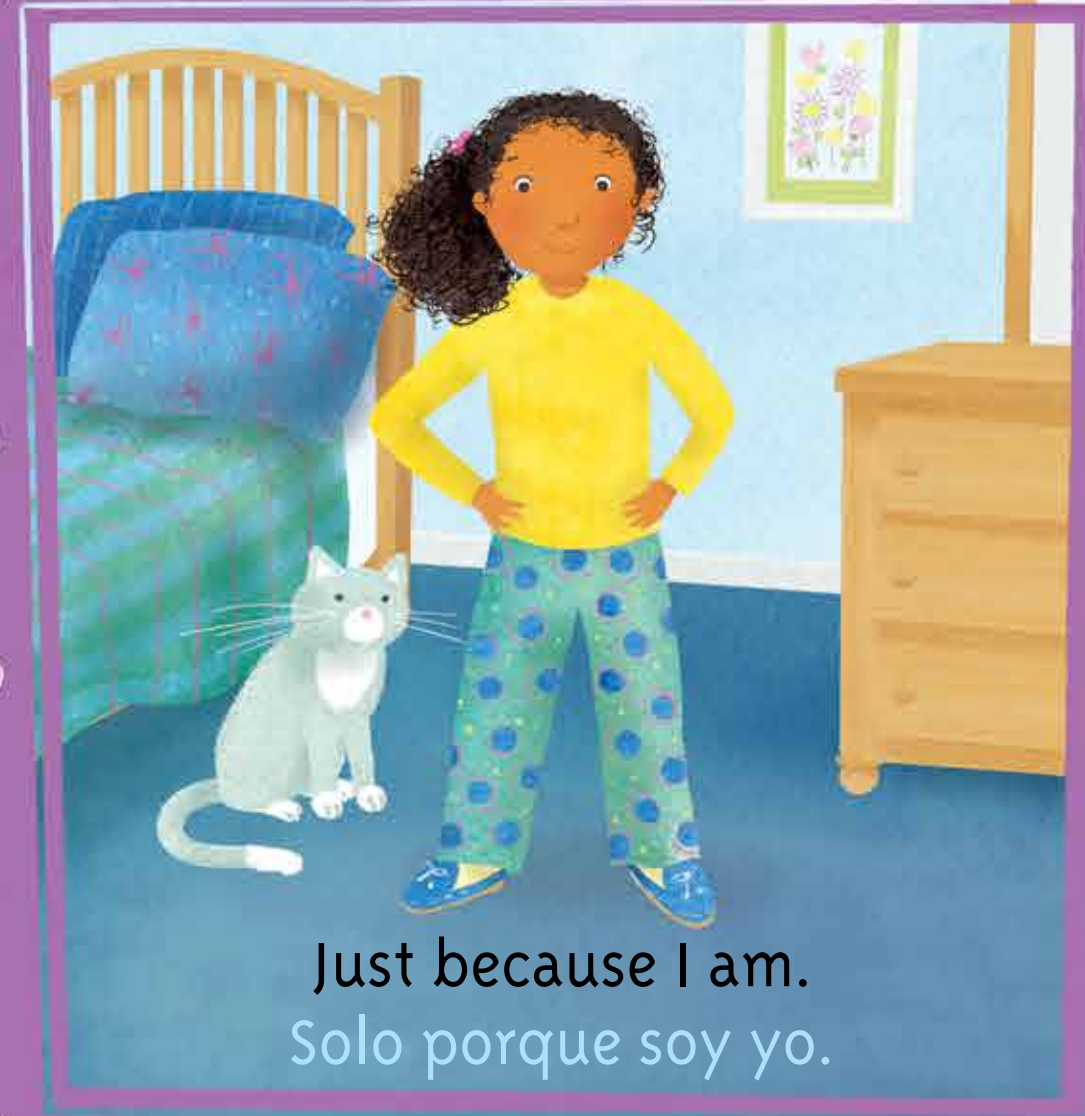
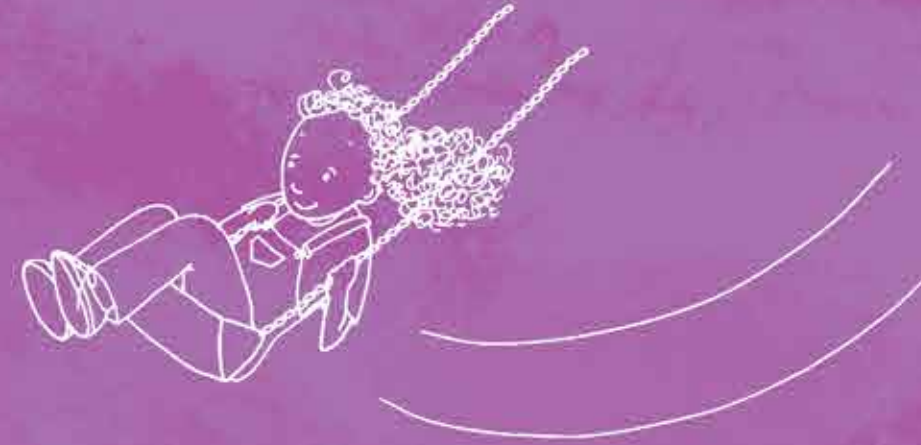
Not because of what I look like,  
not because of what I have . . .

Soy una persona.

Soy especial.

Soy importante.

No por mi apariencia,  
no por lo que tengo . . .



Just because I am.  
Solo porque soy yo.



This is my body.

It is special.

It is one of a kind.

It is growing and changing.

I want to take care of my body . . .

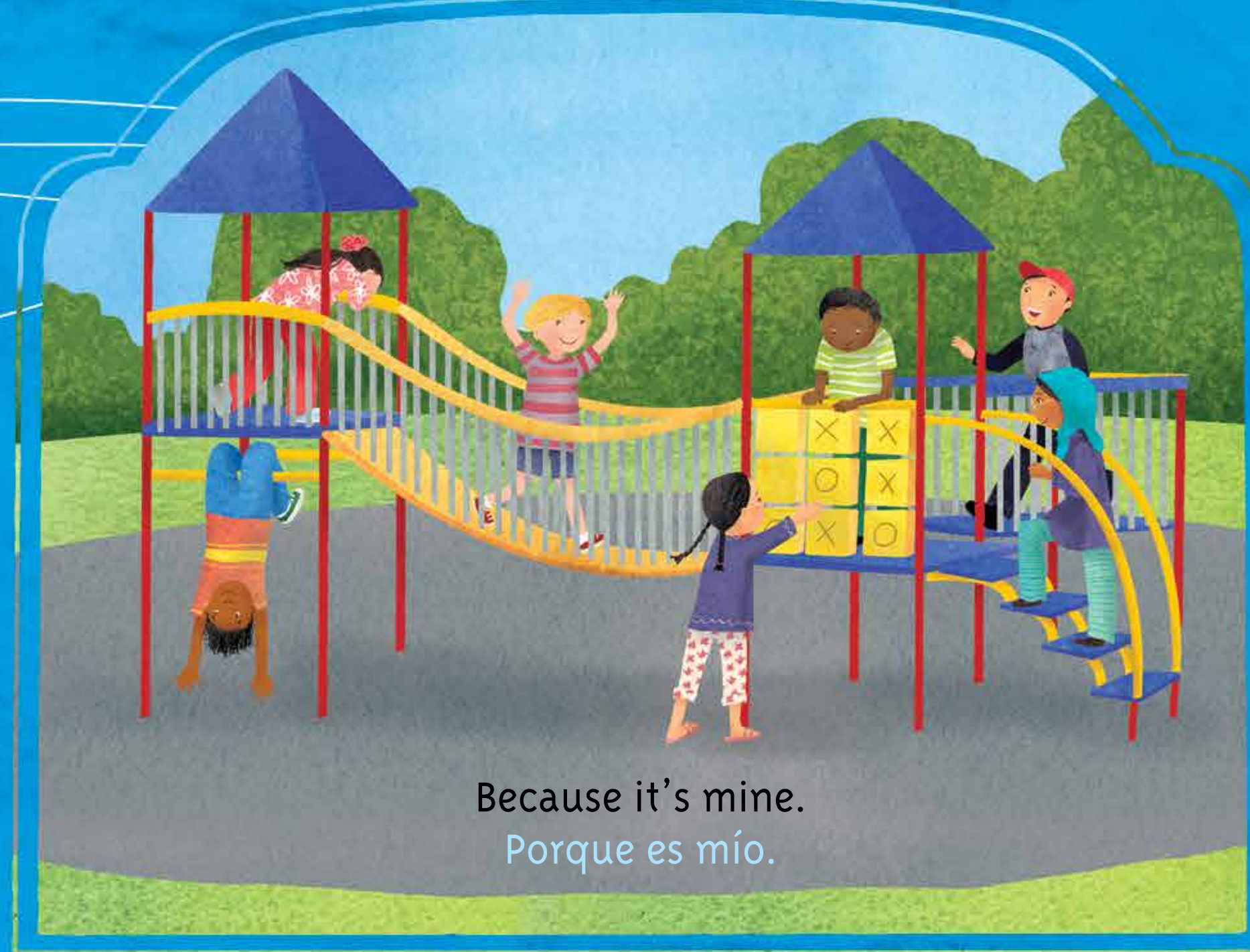
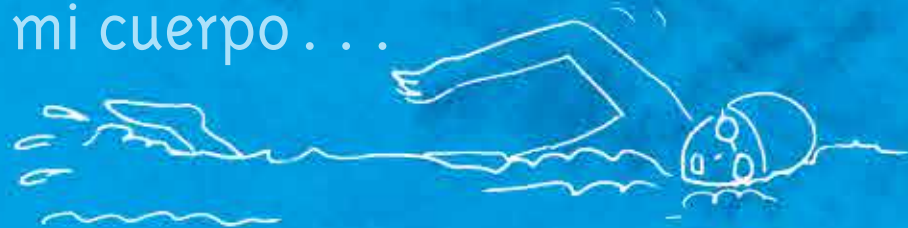
Este es mi cuerpo.

Mi cuerpo es especial.

No hay otro igual.

Está creciendo y cambiando.

Quiero cuidar mi cuerpo . . .



Because it's mine.

Porque es mío.



## A Note to Caring Adults

Nothing is as important to a child's well-being and success as strong self-esteem. Positive self-esteem increases a child's ability to be happy, healthy, and well-adjusted. Many social and psychological problems can be traced to a lack of self-esteem. And children's feelings about themselves affect the choices they make and help shape their plans, hopes, and dreams for the future.

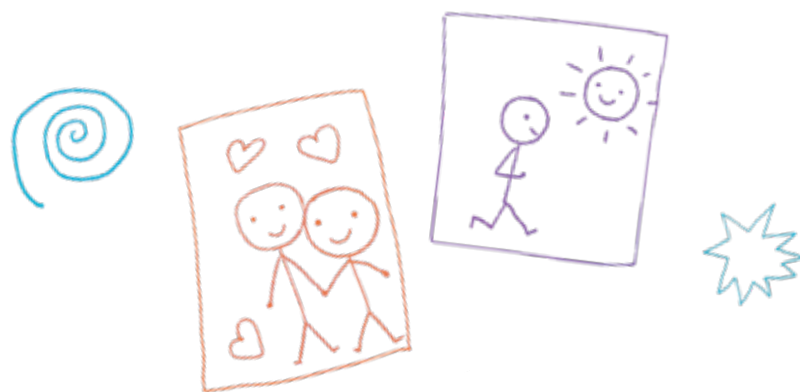
*Just Because I Am: A Child's Book of Affirmation* can be read and enjoyed with young children in many settings from preschool, school, and childcare to home, religious school, or a counseling group. The book is based on the beliefs that:

- ☉ All children are inherently valuable without regard to gender, race, religion, family background, economic status, appearance, abilities, health, possessions, or any other factor.
- ☉ All children have the right to feel good about themselves exactly as they are.
- ☉ A child's *value* is unconditional. Nothing the child does, says, or chooses can change it.
- ☉ Children can learn to accept and value their own bodies and learn to recognize what they need.
- ☉ Children need to know that having needs is part of being human and that their needs are acceptable and will be met appropriately.
- ☉ Children need to be taught that all of their feelings are acceptable, and that feelings are also "signals" that communicate important information.
- ☉ Children need to live in an environment free from danger and fear, whether real or imagined. The need for physical and psychological safety is the most important of the basic human needs.

- ☉ Children need to have a sense of power over some of the things that affect them directly and to be able to make some decisions. When we let children make decisions, we are showing them that we trust them and their abilities and in this way we let them know that they can trust themselves.

The activities and discussion starters that follow will help you build on these beliefs in a way that's fun for everyone and that makes the book's concepts come alive for children. Use the activities to encourage children to consider how they feel about themselves and to explore their individual ideas and values. The activities are designed to be flexible, so feel free to adapt them. You know your group best, so do whatever works for them. These suggestions may spark your own ideas and may serve as jumping-off points for wonderful and creative learning experiences that you invent with the children in your group. And remember to enjoy yourself! If you have fun with this book and these activities, children will have fun, too. I hope that you enjoy using *Just Because I Am* to help young children understand and appreciate how special and unique they are.

**Lauren Murphy Payne, MSW, LCSW**



## Activities and Discussion Starters

### What I Like About Me

Ask children to identify five things that they like about themselves. Say several things that you like about each child, and invite other children to add their own positive comments. Encourage children to focus on traits that are not about appearance. For example, "Carlos is good at sharing toys," or "Alexandra draws really well."

### "My Body Is Mine"

Explore children's beliefs and attitudes toward their bodies. Ask questions like:

- ☉ What things does your body like to do?
- ☉ What are things that your body does well?
- ☉ What things are hard for your body to do?
- ☉ When does your body feel healthy and happy?
- ☉ What things can you do to treat your body well and take good care of it?
- ☉ What does your body tell you? What can you learn by listening to your body?

Have children complete the sentence: "I like the way my body feels when \_\_\_\_\_."

### Learning and Talking About Feelings

Talk with children about the wide range of feelings they might experience—even within a single day. Ask questions like:

- ☉ What are some of the strong feelings that you have?

- ☉ Where do you feel your feelings in your body?
- ☉ Who can you talk with about your strong feelings?
- ☉ How can you tell the difference between your feelings? For example, does anger feel the same as fear? How do they feel similar? How do they feel different?
- ☉ What are some words you can use to name your feelings?

Reinforce children's right to have and feel their feelings. Acknowledge and validate their ideas, problems, fears, and concerns.

### Teaching About Body Safety and Secrets

When teaching children about their bodies and feelings, it's important to talk with them about keeping their bodies safe. It's also important to discuss secrets. Children need to know the difference between a surprise (such as a birthday party) and a secret that feels bad (such as a touch that makes a child feel uncomfortable). Let children know that they *never* have to keep secrets (especially those that feel bad to them), and that there is nothing that they can't talk about with a trusted adult—even if someone else (including another adult) has told them they will get in trouble or that something really bad will happen if they tell.

If a child does disclose something to you, or if you suspect that a child is being abused, follow the established protocols of your school and district immediately if you are working in a school. You can also contact your local social service department or child welfare department, or obtain information about what to do and how to report child abuse from your local police department or district attorney's office. *Never* attempt to interview a child yourself. Instead, leave that to professionals who have been specially trained to deal with this sensitive issue.

## Consejos para los adultos que cuidan a los niños

Nada es más importante para el bienestar y éxito de un niño que su autoestima. La autoestima positiva incrementa la habilidad del niño para ser feliz, permanecer saludable y lograr su equilibrio emocional. El origen de muchos de los problemas sociales y psicológicos puede ser atribuido a la falta de autoestima. La manera como los niños se sienten a sí mismos afecta las decisiones que toman y los ayuda a formar sus planes, esperanzas y sueños para el futuro.

*Solo porque soy yo: un libro de afirmaciones para niños*, puede ser leído y disfrutado con los niños en diferentes entornos como el nivel preescolar, en las escuelas, guarderías, en los hogares, escuelas religiosas o en grupos de consejería. El libro está basado a partir de estas creencias:

- ☉ Todos los niños son valiosos por naturaleza sin importar su sexo, raza, religión, origen familiar, estatus económico, apariencia, habilidades, salud, propiedades o cualquier otro factor.
- ☉ Todos los niños tienen el derecho de sentirse bien consigo mismo exactamente tal como son.
- ☉ El *valor* de un niño es incondicional. Nada que haga, diga o decida un niño lo puede cambiar.
- ☉ Los niños pueden aprender a aceptar y valorar sus propios cuerpos y también aprender a reconocer lo que necesitan.
- ☉ Los niños necesitan saber que tener necesidades es parte de ser seres humanos y que esas necesidades son aceptables y serán satisfechas de la manera apropiada.

- ☉ A los niños se les debe enseñar que todos sus sentimientos son aceptables y a su vez son “señales” que comunican información importante.
- ☉ Los niños necesitan vivir en un ambiente sin peligro y sin miedo ya sea real o imaginario. La necesidad básica más importante de los seres humanos es la seguridad psicológica y física.
- ☉ Los niños necesitan tener una sensación de control sobre algunas de las cosas que los afectan directamente y también tener la capacidad de tomar ciertas decisiones. Cuando permitimos que los niños tomen decisiones les estamos demostrando que confiamos en ellos y en sus habilidades y de esta manera les estamos indicando que ellos pueden confiar en sí mismos.

Las siguientes actividades y discusiones ayudan a fortalecer estas creencias de manera divertida para todos y al mismo tiempo harán que los conceptos del libro cobren vida para los niños. Ponga en práctica las actividades para incentivar a los pequeños a que piensen cómo se sienten acerca de ellos mismos y a explorar sus propios valores e ideas. Los ejercicios están diseñados para que sean flexibles y usted podrá adaptarlos libremente. Nadie conoce mejor su grupo que usted mismo y por lo tanto haga lo que sea necesario para que esas actividades tengan sentido para los niños. Las sugerencias presentadas podrían incentivarlo a crear sus propias ideas y a su vez ser el comienzo de una maravillosa experiencia de aprendizaje que irá inventando en compañía de los niños en su grupo. Ante todo, ¡diviértase! Si usted disfruta del libro y de las actividades presentadas, los niños también lo harán. Espero que disfrute al poner en práctica *Solo porque soy yo* para ayudar a los niños a entender y apreciar lo especiales y únicos que son.

**Lauren Murphy Payne, MSW, LCSW**

## Actividades y conversaciones iniciales

### Lo que me gusta de mí

Pida los niños que identifiquen cinco cosas que les gustan sobre ellos mismos. Diga varias cosas que a usted le gusta de cada niño y pida a los otros niños que digan cosas positivas también. Anímelos a que se centren en los rasgos que no estén relacionados con la apariencia física. Por ejemplo, “Carlos es bueno para compartir los juguetes”, o “Alexandra dibuja muy bonito”.

### “Mi cuerpo es mío”

Explore las actitudes y creencias de los niños con respecto a sus cuerpos. Pregunte cosas como:

- ☉ ¿Qué cosas le gustan hacer a tu cuerpo?
- ☉ ¿Qué cosas hace bien tu cuerpo?
- ☉ ¿Qué cosas le resultan difíciles de hacer a tu cuerpo?
- ☉ ¿Cuándo se siente feliz y saludable tu cuerpo?
- ☉ ¿Qué cosas puedes hacer para tratar y cuidar bien a tu cuerpo?
- ☉ ¿Qué te dice tu cuerpo? ¿Qué puedes aprender cuando escuchas a tu propio cuerpo?

Pída a los niños que completen esta frase: “Me gusta como se siente mi cuerpo cuando \_\_\_\_\_”.

### Aprender y hablar sobre los sentimientos

Hable con los niños sobre la gran variedad de sentimientos que ellos podrían experimentar (a veces en un solo día). Pregunte cosas como:

- ☉ ¿Cuáles son algunos de los sentimientos más intensos que sientes?
- ☉ ¿En qué parte de tu cuerpo sientes esos sentimientos?
- ☉ ¿Con quién puedes hablar sobre esos sentimientos?
- ☉ ¿Sabes la diferencia entre las cosas que sientes? Por ejemplo, ¿cuando te da rabia sientes lo mismo que cuando te da miedo? ¿De qué manera son parecidos tus sentimientos? ¿De qué manera son diferentes?
- ☉ ¿Qué palabras utilizarías para nombrar tus sentimientos?

Refuerce el derecho de los niños a tener y expresar sus sentimientos. Reconozca y valide sus ideas, problemas, miedos y preocupaciones.

### Enseñar sobre la seguridad del cuerpo y sus secretos

Cuando se les enseña a los niños sobre su cuerpo y sus sentimientos, es importante hablarles sobre mantener su cuerpo protegido. También es importante hablar sobre secretos. Es necesario que los niños sepan la diferencia entre una sorpresa (como una fiesta de cumpleaños) y un secreto que se siente mal (como cuando tocan a un niño de cierta forma que lo hace sentir incómodo). Advierta a los niños que *nunca* deben guardar secretos (en especial los que los hacen sentir mal) y que pueden hablar de todo lo que quieran con una persona adulta en quien confían, aún cuando alguien (incluyendo otra persona adulta) les haya dicho que se meterán en problemas o que les puede suceder algo muy malo si cuentan lo que les pasa.

Si un niño le revela algo a usted, o si sospecha que el niño ha sido abusado, siga los protocolos establecidos de su escuela y distrito de inmediato si trabaja en una escuela. También puede contactar al departamento de servicios sociales de su localidad