

## NECESIDADES BÁSICAS HUMANAS

## LA PALABRA

*«Por la desolación del afligido, por los gemidos del menesteroso, Me levantaré ahora», dice el Señor; «lo pondré en la seguridad que anhela».*

## Salmos 12:5

*"Porque aunque mi padre y mi madre me hayan abandonado, El Señor me recogerá."*

## Salmos 27:10



- En el interior de cada persona existe un anhelo profundo por amor y aceptación, este se manifiesta como necesidades básicas humanas.



- Cada niño necesita ser valorado incondicionalmente, desde la concepción, los padres deben verter amor, aceptación y compasión dentro del “cofre de tesoros de su corazón”, aceptándolos, queriéndolos y edificando un sentido de pertenencia.



- Con qué debe ser llenado el “cofre” de tus tesoros del corazón:
- Supliendo tus necesidades físicas.
  - Bien recibido y aceptado.
  - Comodidad.
  - Valor.
  - Contacto físico afectivo (apapachándote, abrazándote).
  - Jugando con nosotros.
  - Escuchando, comprendiendo y conociéndote.
  - Bendiciendo.
  - Entrenando y disciplinando en amor.
  - Protegiéndote, dando un sentido de seguridad.

- Supliendo tus necesidades físicas.
- Bien recibido y aceptado.
- Comodidad.
- Valor.
- Contacto físico afectivo (apapachándote, abrazándote).
- Jugando con nosotros.
- Escuchando, comprendiendo y conociéndote.
- Bendiciendo.
- Entrenando y disciplinando en amor.
- Protegiéndote, dando un sentido de seguridad.

NOTAS:

➤ Cuando tus necesidades son suplidas constantemente y con amor, normalmente comenzarás a:

- Confiar.
- Ligar y conectarte con otros a nivel del corazón.
- Recibir.
- Descansar.
- Descubrir quién eres y quién es Dios.
- Ordenar tus emociones.
- Desarrollar una conciencia sana.



➤ El fruto de un corazón con necesidades suplidas es:

- Estás lleno al punto de rebosar.
- Estás facultado para recibir amor, y tu capacidad de amar a otros es ampliada.
- Comienzas a cumplir el propósito específico por el cual fuiste creado... recibir y dar amor a otros.



➤ Cuando tus necesidades básicas no son suplidas y tu cofre está vacío o a medias.

- Tiendes a rendirte a la tentación de creer mentiras de ti mismo: "No tengo valor", "No puedo ser amado", "Si mis necesidades no son importantes, entonces tampoco yo soy importante".
- Se crea amargura en el corazón y esto puede ser una forma de negar que tienes amargura hacia otros.
- Puedes llegar a tener vergüenza de tus necesidades verdaderas.
- Puedes cerrar de golpe la tapa de tu "cofre de tesoros", decidiendo no necesitar lo que te falta, "No necesitaré amor", "No confiaré", "Supliré mis propias necesidades", "No seré una carga para otros".

NOTAS: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Lo anterior nos puede llevar a:
  - La incapacidad de expresar necesidades o sentimientos.
  - La incapacidad de confiar suficientemente para permitir a otros saber tus necesidades y conocer las de los demás, es por eso que no reconoces las oportunidades de ligar y desarrollar relaciones sanas.
  - Temor y falta de confianza, el temor lleva a ser la base de tu vida y a ser la razón de que desarrolles estructuras mentales de que no se puede confiar en otros ni en Dios.
  - El rechazo. Se siente como si nadie se preocupa por ti.
  - Ser mártir noble o a la codependencia. En lugar de compartir tu vida por amor, podrías permitir a otros explotarte, en pos de sacrificar tus necesidades por el otro.
  - Reaccionar a la falta de protección con la hipervigilancia, siempre estar con la guardia levantada y en control.
  - Incapacidad de recibir, cualquier consuelo, aliento y cuidado que otras personas quieran darte, se escapa de tu "cofre", como si estuviera perforado, entonces nunca es suficiente para hacerte sentir amados en lo profundo de tu ser.
- Puedes suplir tus necesidades básicas verdaderas con "otras cosas", satisfaciendo necesidades legítimas de maneras ilegítimas:
  - Llenando el hueco con: Estar siempre ocupado, comida, sexo, relaciones dependientes, demandas de otros.
  - Entumeciendo el dolor: Alcohol. Drogas, adrenalina, masturbación.
  - Desconectándose: aislamiento, retirarse, fantasías.
- Necesitas dar muerte a tus formas tóxicas de tratar de suplir tus necesidades.
- No hay tal cosa como una necesidad no expresada, cuando una necesidad no es suplida de una forma legítima, se buscará de una forma ilegítima de llenar el vacío.
- Pasos para la sanidad:
  - Reconoce.
  - Confesar y arrepentirse.
  - Perdonar y soltar.
  - Reconciliar.

**NOTAS:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# NECESIDADES BÁSICAS NO SUPLIDAS

## ACTIVIDAD 1

Escribe **SI** o **No** en la columna “P” para el padre y en la columna “M” para la madre, según corresponda dicha pregunta.

| PREGUNTAS                                                                       | P | M |
|---------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| Hicieron lo mejor para ti, estaban dispuestos a poner tus necesidades primero.  |   |   |
| Te conocieron – quién eres en verdad, tus esperanzas, sueños, aspiraciones.     |   |   |
| Te amaron incondicionalmente, a pesar de lo que hiciste o no hiciste.           |   |   |
| Te hicieron sentir aceptado y querido.                                          |   |   |
| Estaban felices con tu género, apariencia, altura, peso, etc.                   |   |   |
| Te dieron toques de afecto libremente y frecuentemente.                         |   |   |
| Frecuentemente hablaron palabras de afirmación, ánimo, bendición, valor.        |   |   |
| Usaban disciplina apropiada con amor.                                           |   |   |
| Jugaron contigo (cosas que querías hacer).                                      |   |   |
| Se comunicaban; hablando en maneras entendibles y consistentes.                 |   |   |
| Te perdonaron fácilmente, no mantuvieron tus fallas y errores en tu contra.     |   |   |
| Te dieron voz, honraron tus opiniones.                                          |   |   |
| Te entrenaron, te ayudaron a aprender nuevas cosas.                             |   |   |
| Hicieron tu hogar un lugar seguro y acogedor.                                   |   |   |
| Hicieron tu hogar un lugar seguro y acogedor.                                   |   |   |
| Estuvieron presentes en tu vida (física y emocionalmente).                      |   |   |
| Te protegía y defendía.                                                         |   |   |
| Te celebraban (tus cumpleaños, logros, etc).                                    |   |   |
| Reconocía tus talentos, sueños, te animaron y te ayudaron a alcanzar el éxito.  |   |   |
| Querían tu éxito, para ti... no para ellos.                                     |   |   |
| Te dijeron frecuentemente “TE AMO”.                                             |   |   |
| Dijeron “perdóname” cuando te lastimaron.                                       |   |   |
| Tomaron interés en y asistieron a tus actividades, apoyaron tus intereses.      |   |   |
| Valoraron la relación contigo más que la imagen familiar, dinero, o adicciones. |   |   |



| PREGUNTAS                                                               | P | M |
|-------------------------------------------------------------------------|---|---|
| Te enseñaron cómo comunicar, compartir tu corazón, resolver conflictos. |   |   |
| Fueron libres de adicciones, modelaron dominio propio.                  |   |   |
| Te enseñaron de Dios y su amor a través de acciones y palabras.         |   |   |

NOTAS: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_