

Autoestima

AUTOESTIMA

Es cómo nos sentimos acerca de nosotros mismos y acerca de creer que eres especial, importante y merecedor de respeto y amor.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- Desarrolla la confianza.
- Ayuda a construir relaciones saludables.
- Aumenta la felicidad.

BUENA AUTOESTIMA

- “Hice lo mejor que pude, y eso es algo de lo que estar orgulloso”.
- “Estoy aprendiendo, y cada paso cuenta”.

SÚPER CONSEJOS

- No importa lo pequeño que sea, siéntete orgulloso de lo que logras.
- Sé tu propio mayor animador.
- Pasa tiempo con personas que te animan y te apoyan.

RECUERDA ESTO

La verdadera autoestima no se trata de ser perfecto; se trata de aceptar tus defectos, valorar tus fortalezas y comprender que mereces amor y respeto tal como eres.