

CUIDA TU AUTOESTIMA



¿QUÉ ES ESTO?

DESDE EL GRUPO DE PARTICIPACIÓN ADOLESCENTE DE NAVA CREEMOS QUE LA AUTOESTIMA ES UN TEMA MUY IMPORTANTE

¿POR QUÉ?

PORQUE ES LA MEJOR FORMA DE PROTEGERNOS Y RESPETARNOS PARA QUE NO NOS HAGAN DAÑO



ASÍ QUE...

QUEREMOS HACER UNA PEQUEÑA GUÍA PARA QUE TODOS PODAMOS HACER CRECER NUESTRA AUTOESTIMA



AUTOESTIMA

ES LA VALORACIÓN, PERCEPCIÓN O JUICIO POSITIVO O NEGATIVO QUE UNA PERSONA HACE DE SÍ MISMA



AUTOCONCEPTO

ES LA OPINIÓN QUE UNA PERSONA TIENE SOBRE SÍ MISMA. ES MÁS OBJETIVO QUE LA AUTOESTIMA PERO INFLUYE EN ELLA

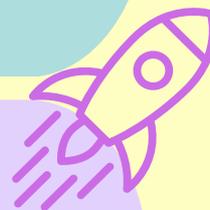


CUIDA TU AUTOESTIMA



¿QUÉ COSAS INFLUYEN EN NUESTRA AUTOESTIMA?

LOS COMENTARIOS DE LOS DEMÁS, NUESTRAS IDEAS Y LAS IDEAS DE OTROS, LAS OPINIONES SOBRE NOSOTROS O SOBRE LOS DEMÁS, LAS REDES SOCIALES, LA FAMILIA, LAS EXPECTATIVAS...



ASÍ QUE...

ES IMPORTANTE QUE INTENTEMOS NO HABLAR MAL DE OTROS Y SOBRE TODO NO HABLAR MAL DE NOSOTROS MISMOS



TAMBIÉN

LAS COSAS QUE NOS PASAN O CÓMO PENSAMOS SOBRE ELLAS PUEDEN INFLUIR



CONCLUSIÓN

LA AUTOESTIMA LA CONSTRUIMOS DÍA A DÍA, ¡HOY ES UN BUEN DÍA PARA CONSTRUIRLA EN POSITIVO!



CUIDA TU AUTOESTIMA



3 EJERCICIOS PARA FOMENTAR NUESTRA AUTOESTIMA



BOTE DE LAS CARICIAS

DECORA UN TARRO A TU GUSTO Y METE DENTRO UN PAPELITO POR CADA COSA QUE HAYAS HECHO BIEN O DE LA QUE TE SIENTAS ORGULLOSO/A. PIDE A TUS SERES QUERIDOS QUE TE ESCRIBAN ALGO BONITO Y GUÁRDALO EN ÉL Y CUANDO TE SIENTAS MAL, ESCOGE UN PAPEL Y MIRA DE LO QUE ERES CAPAZ



EL ESPEJO

ESCRÍBETE EN UNOS POST ITS MENSAJES POSITIVOS SOBRE TI MISMO/A Y PONLOS EN ALGÚN LUGAR QUE VEAS A DIARIO, COMO EL ESPEJO. LÉELOS CADA DÍA

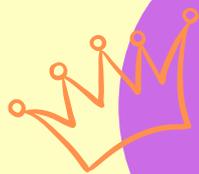


3 COSAS QUE

ANOTA 3 (O MÁS) COSAS QUE TE GUSTAN SOBRE TI. SI NO TE SALEN, PREGUNTA A TUS SERES QUERIDOS



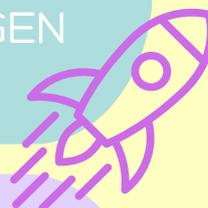
CUIDA TU AUTOESTIMA



TEMAZOS PARA SUBIR EL ÁNIMO Y LA AUTOESTIMA

VICTORIA'S SECRET, JAX

HABLA DE QUE NO TODOS LOS CUERPOS SON IGUALES, Y DE QUE NOS VENDEN UNA IMAGEN CORPORAL PERFECTA QUE NO ES REAL



BORN THIS WAY, LADY GAGA

SOMOS PERFECTOS TAL Y COMO SOMOS, TODOS SOMOS SUPERESTRELLAS Y NO IMPORTA A QUIÉN AMEMOS



FIREWORK, KATY PERRY

TODOS TENEMOS ESA LUZ DENTRO Y, AUNQUE INTENTEN APAGARLA, HAY QUE DEJARLA SALIR

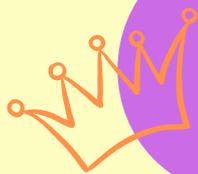


WHAT MAKES YOU BEAUTIFUL

CANCIÓN DE ONE DIRECTION QUE NOS RECUERDA QUE, AUNQUE NO PODAMOS VERLO HAY GENTE QUE VE LO ESPECIALES QUE SOMOS



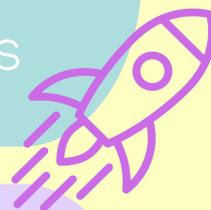
CUIDA TU AUTOESTIMA



LAS REDES SOCIALES TE ENGAÑAN

CUIDA A QUIÉN SIGUES

LAS REDES SOCIALES SUELEN ENSEÑARNOS
SÓLO UNA PARTE DE LA VIDA DE LAS
PERSONAS Y ESO PUEDE HACER QUE NOS
SINTAMOS MAL



CAMBIA TUS REFERENTES

TE DEJAMOS POR AQUÍ ALGUNAS CUENTAS
DIFERENTES QUE PUEDES SEGUIR Y QUE TE
AYUDARÁN EN TU CAMINO HACIA UNA
AUTOESTIMA PERFECTA



@CROQUETAMENTE
@KALE.THEMWITH.KIDNESS
@FREEDA_ES



@SOYMIMIXXL
@HYPATIA.ROSADO
@SILVIACONGOST



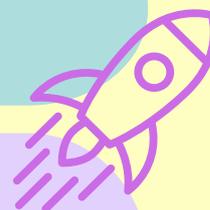
CUIDA TU AUTOESTIMA



**MENSAJES POSITIVOS PARA
HABLARTE BONITO**



NO TE COMPARES



**NUNCA PIERDAS
TU PROPIA ESENCIA**



**CONFÍA EN TÍ
ERES CAPAZ DE MÁS DE LO
QUE CREES**



**SI TU CUERPO TE PERMITE VIVIR...
¡ES UN CUERPO PERFECTO!**

