

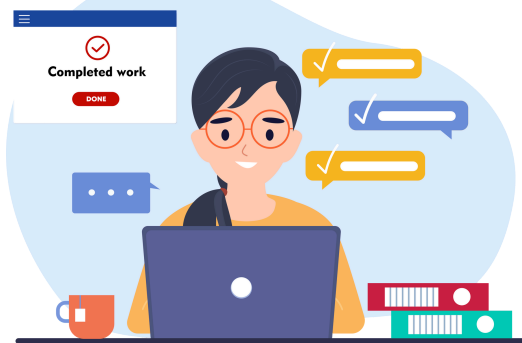
CONSEJOS PARA...

cuidar tu autoestima

La **sobrecarga** de los cuidados informales ocasiona el **abandono del propio cuidado**, repercutiendo en tu calidad de vida. El cuidado de tu autoestima te proporcionará grandes beneficios:

AUTONOMÍA

Para identificar y alcanzar tus objetivos



CONFIANZA

Para enfrentarte a los desafíos de la vida

CAPACIDAD

De actuar sin sentirte culpable

CALIDAD

En las relaciones personales y sociales



INICIATIVA

Para ser feliz y afirmar tus necesidades

Puedes iniciar el camino hacia la mejora de tu autoestima ayudándote de los siete consejos que te ofrecemos a continuación.

Para más información:
cudadanas@fundacionmujeres.es

CONSEJOS PARA...

cuidar tu autoestima

1

Aprecia tu propia belleza

Evita enfocarte en un modelo de belleza determinado



2

Cuida tu cuerpo

Por dentro y por fuera (ejercicio, alimentación adecuada, etc)

3

Recuerda tus experiencias positivas

Aquellas cosas que sí puedes realizar

4

Crece sin castigarte

Los errores forman parte del camino



5

Piensa en tus necesidades

Trata de tomar las decisiones teniéndolas en cuenta

6

Defiende tu postura

Evita ceder continuamente ante un conflicto



7

Explora tus emociones

Experimenta con ellas y con tu sexualidad

Para más información:
cudadanas@fundacionmujeres.es