

¿Cómo se va formando una adecuada autoestima?

La autoestima es el producto de pensamientos, sensaciones, experiencias, sentimientos y opiniones que de niños y niñas recogemos.

Son todas las personas con las que interactuamos quienes con su trato van fortaleciendo o debilitando la confianza y seguridad en nosotros y nosotras mismos.



Recordemos que una adecuada autoestima nos permite:

- ☺ Tenernos confianza
- ☺ Ser independientes
- ☺ Tener control sobre nuestros actos.
- ☺ Aprender a escucharnos
- ☺ Analizar con cuidado las opiniones de los demás sobre nosotros/as.



Editado por CEPESJU
Dirección: Ignacio Merino 1855 of 301 - Lince
Impreso en: R&F Publicaciones y Servicios S.A.C.
Dirección: Manuel Candamo 350-356 Lince
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N°2013-15632
2da Edición 3ra reimpresión Octubre 2013
Tiraje: 4,000 unidades
Autores: Julia Campos Guevara
Angélica Sánchez Quispe
Laura Campos Guevara.

Es una adaptación del folleto elaborado e impreso en el marco del Proyecto: "Salud Sexual integral articulando instituciones educativas con servicios de salud en Lima - Perú".
Reimpreso en el marco del proyecto: "Articulando la respuesta multisectorial para el ejercicio informado y saludable de los Derechos Sexuales y Reproductivos de las y los adolescentes en Perú" - Lima, Callao, Ayacucho y Loreto.

Financiado por:



Ejecutado por:



CEPESJU
Av. Ignacio Merino 1855 Of. 301 - Lince
Telefax 471-3587 Lima - Perú
e-mail: cepesju@terra.com.pe / cepesju@infonegocio.net.pe
Web site: www.cepesju.org

AUTOESTIMA

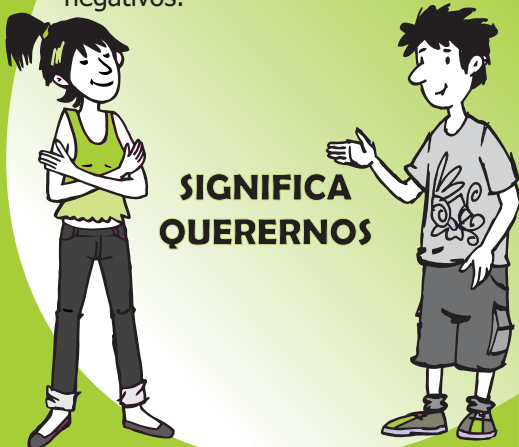


Adaptación e ilustración: Patricia García y Luis Corcuera

AUTOESTIMA es:

La valoración, percepción, consideración e imagen que tenemos de nosotros/as.

Es aceptar los aspectos positivos y negativos.



Tener una adecuada

Autoestima es:

Sentirse valorados y valoradas, preparados y preparadas para la vida con capacidad para lograr metas.

¿Por qué es importante la autoestima?

- Es importante porque nos permite:
- ☺ Valorar y respetar nuestros sueños y metas.
 - ☺ Tener confianza en lo que decimos y hacemos.

...Señales de una autoestima adecuada:



- ☺ Reconozco mis logros y fracasos.
- ☺ Evito ofender, insultar y maltratar a las/os demás.
- ☺ Me siento seguro/a de las cosas que realizo.
- ☺ Acepto mis cualidades.
- ☺ Acepto a los/as demás como son.
- ☺ Me quiero, me valoro y me cuido.

- ☺ Reconozco mis habilidades y limitaciones así como la de los demás.
- ☺ Soy responsable de mis acciones.
- ☺ Tomo mis propias decisiones.
- ☺ Me comunico en forma abierta y sincera.
- ☺ Escucho las opiniones de las/os demás.

