



PAUTAS PARA AUMENTAR LA AUTOESTIMA

EN ADOLESCENTES

Sevilla Martínez, Mar (2016) .Autoestima y adolescentes: consejos para aumentarla
<https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/2016/05/14/autoestima-adolescentes-consejos-aumentarla-112751.html>

- O1  **HAZ DE LOS ERRORES
OPORTUNIDADES DE APRENDIZAJE**
- O2  **PRUEBA NUEVAS ACTIVIDADES**
- O3   **COLABORA EN
LABORES SOCIALES**
- O4  **PRACTICA EJERCICIO**
- O5  **FIJATE METAS** 
- O6  **IDENTIFICA LAS COSAS
QUE PUEDES CAMBIAR**
- O7  **DEJA A UN LADO LOS
PENSAMIENTOS NEGATIVOS
SOBRE TI MISMO**

