



# 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

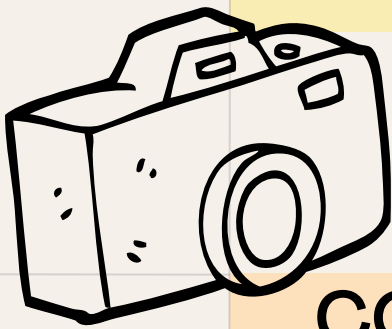


**HAZ DE LOS ERRORES  
OPORTUNIDADES DE APRENDIZAJE**

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**

