

**La autoestima** significa que mayormente uno se siente bien consigo mismo. Las personas con una **alta autoestima** por lo general se sienten orgullosos de lo que son capaces de hacer y ven las cosas positivas sobre sí mismos.



Para mejorar nuestra autoestima, es necesario recordar constantemente que tenemos cosas buenas, somos útiles y siempre hay alguien que nos ama mucho.

[://www.youtube.com/watch?v=AxqqSa6eE8o](https://www.youtube.com/watch?v=AxqqSa6eE8o)



Esta actividad requiere ayuda de un adulto.

**¡Vamos a aprender!**

Te invito a ver el siguiente video  
Para que sigamos aprendiendo:  
“¿Alguna vez has escuchado la palabra autoestima?”



# ACTIVIDADES

Es importante conocer las cosas **que** podemos hacer bien y las cosas que nos cuestan más, para eso colorea de

**verde** los círculos las **actividades que realizas bien** y de color **rojo** los círculos de las **actividades que no te gusta hacer**.



DIBUJAR



BAILAR



CANTAR



VESTIRME SOLO



CORRER



ORDENAR



LANZARME EN EL  
RESBALÍN

**¡Nunca olviden son los mejores!**