

## ¿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: 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° 2010-10390  
 2da Edición Agosto 2010  
 Autores: Julia Campos Guevara  
 Angélica Sánchez Quispe  
 Laura Campos Guevara.



Es una adaptación del folleto elaborado e impreso en el marco Convenio FAD AECID 07-CO1-046.

El Proyecto: "Salud Sexual integral articulando instituciones educativas con servicios de salud en Lima -Perú" es el encargado de la adaptación y reimpresión.

Financiado por:



Ejecutado por:



Con el apoyo de:



**CEPESJU**

Av. Ignacio Merino 1855 Of. 301 - Lince  
 Telefax 471-3587 Lima - Perú

e-mail: [cepesju@terra.com.pe](mailto:cepesju@terra.com.pe) / [cepesju@infonegocio.net.pe](mailto:cepesju@infonegocio.net.pe)  
 Web site: [www.cepesju.org](http://www.cepesju.org)



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.



**SIGNIFICA QUERER NOS**



## 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?

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.

