



*Autoestima:  
¿Cómo me veo a mi mismo?*

**RELIGIÓN**  
**Martes 30 de marzo**  
**5° básico**

# El Autoestima es la valoración personal que hacemos de nosotros mismos

*Debemos evaluarla para saber si estamos valorando quien somos*





¿Qué podemos hacer para  
desarrollar  
una autoestima positiva?

# La Flor de la Autoestima



**1. Te invitamos a dibujar la siguiente flor de 5 pétalos en tu cuaderno.**

**2. En cada pétalo escribe una acción que te agrada que ayude para cultivar la actitud propuesta**

**Por ejemplo: Me quiero practicando el talento o actividad que me gusta.**

**Me cuido durmiendo temprano cuando al otro día tengo clases.**

Guardar este gran tesoro que has  
creado.

No olvides lo valioso que eres...



# Háblate con cariño

Muchas veces nos  
etiquetamos de forma  
negativa a nosotros  
mismos, criticándonos y  
frustrándonos

Lo mejor para la  
autoestima es el té.

quiére - te  
perdóna - te  
áma - te  
sonríe - te  
regála - te  
consiénte - te  
edúca - te  
cuída - te  
supéra - te  
valóra - te





NUMANCIA

*¡Seguimos Juntos!*