

La Autoestima

La autoestima es cómo usted piensa y se siente acerca de sí mismo. Buena autoestima puede facilitar el manejo de su peso.

Aquí damos algunas sugerencias para mejorar su autoestima:

- Póngase metas alcanzables, realistas, y de corto plazo. Prémiese por cumplir sus metas.
- Haga una lista de sus características positivas. Ejemplos: “Yo soy una buena persona” o “lo que pongo mi mente, puedo hacer”.
- Sea firme y exprésese.
- Esfuércese para mantener su apariencia, sin importar su peso.
- No piense en sus debilidades. Enfóquese en sus fortalezas (haga una lista).
- Piense positivamente.
- Rodéese de gente que le valora por quien es.

