**FRASES QUE QUITAN LA AUTOESTIMA**

Imagina que en los últimos días te ha pasado lo siguiente:

✔ Una pelea con tu mejor amigo o amiga.

✔ Tu profesor o profesora ha criticado tu trabajo.

✔ Tu grupo de amigos no te incluyó en un paseo.

✔ Uno de tus padres te ha insultado.

✔ Un amigo o amiga reveló un secreto que tú le dijiste en confianza.

✔ Tus amigos o amigas se burlaron de ti por la ropa que te has puesto.

✔ Una práctica o ejercicio de matemáticas te salió muy mal.

✔ La persona a la que invitaste para salir te ha rechazado.

**FRASES QUE RECUPERAN LA AUTOESTIMA**

Imagina que te ha pasado lo siguiente:

✔ Un compañero o compañera te pidió consejo sobre un tema delicado.

✔ Un amigo o amiga te pidió salir a jugar o pasear.

✔ Tus padres te dieron una bonita sorpresa.

✔ Recibiste una carta de algún amigo o amiga.

✔ Lograste hacer muy bien un ejercicio.

✔ Una compañera te dijo: ¡Qué bien hablaste!

✔ Tus compañeros y compañeras te eligieron como representante.

✔ Tu profesor te ha dicho: Has hecho muy bien tu trabajo ¡Te felicito!