



¿Cómo fortalecerías tú autoestima?

De los momentos difíciles en que estamos viviendo, también pueden surgir cosas buenas. No olvidar tener una alimentación saludable, que a lo menos dos días a la semana realices ejercicios durante la hora que tú elijas para cuidar tu cuerpo y tener una vida sana durante la cuarentena y además dormir temprano para tener una mente sana.

- **Expresa emociones (como pena, rabia, alegría y miedo) a través de un dibujo o una reflexión realizada por ti, ya sabiendo que significa la autoestima.**



Convivencia Escolar y Orientación

Sede San Bernardo 2020

--