



# Body Image & Self - Esteem



WHAT IS BODY IMAGE? WHAT IS SELF - ESTEEM?

Body image is **the thoughts and feelings you have about your body.**

Self-esteem is **the thoughts and feelings you have about yourself.**

Body image can affect your self-esteem, change day-to-day, and evolve as you age.

## HOW CAN I DEVELOP HEALTHY BODY IMAGE & SELF - ESTEEM?

### Challenge Negative Self-Talk

How we talk to ourselves can positively or negatively impact our self-esteem.

When you start to criticize yourself, ask yourself:

*What would I say to my best friend if they said this about themselves?*

Answer your negative thoughts with the same love you give to others.

Try writing the things you value about yourself and filling a jar.

Whenever you need a reminder, pick one out.

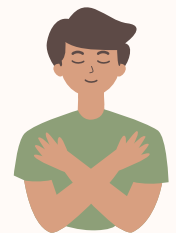


### Focus On Your Strengths

Find things to like about how you look, like your eyes, smile, and hair. Think about all of the amazing things your body can do, like playing sports, dancing, or giving loved ones a hug. Know there is so much to love about yourself, including your physical appearance and your personal qualities.

### Be Kind to Yourself & Practice Self-Care

Nourishing your body with nutritious foods, getting good sleep, and being active can all help us feel better about ourselves. Spending time with loved ones is also a way to show yourself kindness. Self-care is a way to show yourself the love you deserve, and it can be anything that you do for yourself that you enjoy



### Give Back to Others

Finding opportunities to give back to your community can help build positive self-esteem. Volunteering, becoming a leader or a mentor for younger peers, and making a difference can help you feel more confident in your power to support others and make positive changes.

## WHAT TO DO IF YOU NEED MORE SUPPORT WITH BODY IMAGE & SELF - ESTEEM

Sometimes, our negative thoughts and feelings about ourselves can be hard to change alone and are affected by things outside of our control. Tell a parent, teacher, doctor, or other trusted adult about how you've been feeling. Know that with support, your self-esteem can always change and get better. Find more information here:

<https://www.neighborhealth.com/en/care-and-services/emergency-care/bhucs/>



# Imagen corporal y Autoestima



¿QUÉ ES LA IMAGEN CORPORAL? ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La imagen corporal son **los pensamientos y sentimientos que tienes sobre tu cuerpo.**

La autoestima son **los pensamientos y sentimientos que tienes sobre ti mismo.**

La imagen corporal puede afectar tu autoestima, cambiar día a día y evolucionar a medida que envejeces.

## ¿CÓMO PUEDO DESARROLLAR UNA IMAGEN CORPORAL SALUDABLE Y UNA AUTOESTIMA SALUDABLE?

### Desafiar el diálogo interno negativo

La forma en que nos hablamos a nosotros mismos puede tener un impacto positivo o negativo en nuestra autoestima.

Cuando empieces a criticarte a ti mismo, pregúntate:

*¿Qué le diría a mi mejor amigo si dijera esto sobre sí mismo?*

Responde a tus pensamientos negativos con el mismo amor que le das a los demás.

Intenta escribir las cosas que valoras de ti mismo y llenar un frasco.

Siempre que necesites un recordatorio, elige uno.



### Concéntrate en sus fortalezas

Encuentra cosas que te gusten de tu apariencia, como tus ojos, tu sonrisa y tu cabello.

Piensa en todas las cosas maravillosas que puede hacer tu cuerpo, como practicar deportes, bailar o abrazar a tus seres queridos. Recuerda que hay muchas cosas que te pueden gustar de ti, incluida tu apariencia física y tus cualidades personales.

### Se amable contigo mismo y practica el autocuidado

Nutrir el cuerpo con alimentos nutritivos, dormir bien y estar activo pueden ayudarnos a sentirnos mejor con nosotros mismos. Pasar tiempo con tus seres queridos también es una forma de demostrarnos amabilidad. El cuidado personal es una forma de demostrarnos el amor que merecemos y puede ser cualquier cosa que hagamos por nosotros mismos y que disfrutemos.



### Dar a los demás

Buscar oportunidades para contribuir a la comunidad puede ayudar a generar una autoestima positiva. El voluntariado, convertirse en líder o mentor de compañeros más jóvenes y marcar una diferencia puede ayudarte a sentirte más seguro de tu capacidad para ayudar a los demás y generar cambios positivos.

## QUÉ HACER SI NECESITAS MÁS APOYO CON LA IMAGEN CORPORAL Y LA AUTOESTIMA

A veces, los pensamientos y sentimientos negativos que tenemos sobre nosotros mismos pueden ser difíciles de cambiar solos y se ven afectados por cosas que están fuera de nuestro control. Cuéntale a tus padres, maestros, médicos u otro adulto de confianza cómo te has sentido. Recuerda que con apoyo tu autoestima siempre puede cambiar y mejorar. Encuentra más información aquí:

<https://www.neighborhealth.com/en/care-and-services/emergency-care/bhucs/>