

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 and self-esteem can affect each other, change day-to-day, and evolve as you age.

HOW CAN I DEVELOP POSITIVE BODY IMAGE & SELF-ESTEEM?

Question 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 out the things you appreciate about yourself and filling a jar or box.

Whenever you need a reminder of your value, pick one out.

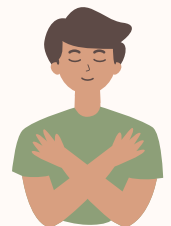


Focus On Your Strengths

Learning to appreciate ourselves for who we are can help us love what we look like. Maybe you're proud of your kindness or resilience. Think about all of the amazing things your body can do, as simple as walking, dancing, or giving loved ones a hug. Find things to appreciate about how you look, like your eyes, smile, and hair. Know there is so much to love about yourself.

Be Kind to Yourself & Practice Self-Care

Nourish your body with nutritious foods, get good sleep, and be active to take care of yourself. 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. Try volunteering or mentoring younger peers. Small acts of kindness are just as important, like giving someone a genuine compliment. These acts can help you feel more confident because of your power to contribute positivity to the world around you.

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

Sometimes, negative thoughts and feelings about yourself can be hard to change by yourself because they are affected by things outside of our control. Tell an adult you trust, like a coach family member, teacher, or doctor about how you've been feeling. Know that with support, your self-esteem can change and get better. Find more information here:

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

Imagen corporal & 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 y autoestima están conectadas, cambian día a día, y evolucionan a medida que nos hacemos mayores.

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

Cuestionar el diálogo interno negativo

La forma en la 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/a si dijera esto sobre sí mismo/a?* Responde a tus pensamientos negativos con el mismo amor que le das a los demás. Intenta escribir cosas que aprecias de ti mismo y llena un frasco o una caja. Siempre que necesites un recordatorio de tu valor, elige uno.



Concéntrate en tus fortalezas

Aprender a apreciarnos a nosotros mismos por quienes somos puede ayudarnos a amar nuestra apariencia física. Tal vez estés orgulloso/a de tu amabilidad o resiliencia. Piensa en todas las cosas maravillosas que puede hacer tu cuerpo, tan simple como caminar, bailar, o abrazar a tus seres queridos. Encuentra cosas que te gusten de tu apariencia, como tus ojos, tu sonrisa y tu cabello. Recuerda que hay muchas cosas que amar de ti mismo/a.

Se amable contigo mismo y practica el autocuidado

Nutrir el cuerpo con alimentos saludables, dormir bien, y estar activo para cuidarse. Pasar tiempo con nuestros seres queridos también es una forma de mostrarnos amabilidad. El cuidado personal es una forma de mostrarnos 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. Prueba ser voluntario o mentor de compañeros más jóvenes. Pequeños gestos de amabilidad son igual de importantes, como elogiar a alguien de forma sincera. Practicar actos de amabilidad te ayuda a tener más confianza en tu capacidad para contribuir de forma positiva en los demás y en tu entorno.

QUÉ HACER SI NECESITAS MÁS APOYO CON TU IMÁGEN CORPORAL Y 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. Comparte con un adulto de confianza como un entrenador, miembro de tu familia, maestro, o médico cómo te has sentido. Recuerda que con apoyo tu autoestima puede cambiar y mejorar. Encuentra más información aquí: