

## La vida con diabetes Cómo sentirme mejor conmigo mismo

La **AUTOESTIMA** es el proceso de sentirte bien contigo mismo y saber que eres una persona valiosa.

### He aquí varios fomentadores de la autoestima:

- ▶ Cree en ti mismo.
- ▶ Encuentra tus habilidades y desarróllalas.
- ▶ Menos que exitoso no significa fracaso. Siempre puedes aprender de tus intentos que son menos que exitosos.

### ¿Cómo podrías saber si te estás "sintiendo" bien?

- ▶ Me siento feliz y contento la mayor parte del tiempo.
- ▶ Disfruto actividades con mis amigos y mi familia.
- ▶ Pienso que la gente me respeta y que no me tiene lástima.
- ▶ Me siento bien con lo que hago (amigos, familiares, escuela, iglesia, deportes).
- ▶ Puedo hablar cómodamente con los demás sobre mi diabetes.
- ▶ No pienso todo el tiempo en mi diabetes.
- ▶ No uso mi diabetes como excusa para mis acciones.
- ▶ El cuidado de mi diabetes parece rutina.

