

Os centros **Quérote+** apostamos por unha mocidade que poida medrar, desenvolverse e aceptarse de maneira satisfactoria. Observamos que mozas e mozos atopan dificultades neste eido, que senten certas presións sobre como ten que ser o seu corpo, a súa imaxe, a súa estética e sobre como teñen que ser e sentirse en relación a si mesmos.

En “Cultivando a autoestima” facemos unha analogía entre as plantas e as persoas, xa que ambas comparten moitos elementos para poder desenvolverse e medrar de forma satisfactoria.

Non hai dúas plantas iguais, aínda que algunhas delas compartan certas características, ao igual que acontece coas persoas, cada unha é única e irrepetible.

Seguro que sabes como cultivar unha planta, agora ben, sabes como cultivarte? Como medrar e desenvolverte sentíndote a gusto contigo mesmo?

#### **Aquí tes algunhas ideas:**

- No mundo hai moitas e diversas plantas, cada unha é única. Bota un ollo, verás que acontece o mesmo coas persoas, non hai dúas iguais!
- Hai plantas con aromas do máis diverso, algunhas con follas grandes ou pequenas, unhas ás que lles gusta máis o exterior ou o interior, con sementes, con esporas, con ou sen flor... nin mellores nin peores, sinxelamente diferentes, como as persoas!
- As plantas brotan en diferentes espazos ao longo dos tempos, así o facemos tamén as persoas. O mundo da moda e da estética dita patróns sobre a beleza e os modelos de éxito que poden condicionar o noso desenvolvemento. As modas mudan pero as plantas e as persoas perduran... seguir as modas é unha opción, séntete libre de crear o teu propio estilo, séntete libre de gustarte como es!
- En moitas ocasións sentimos dificultades para atoparnos e gustarnos a nós mesmos. Parácheste a pensar en quen es e que che gusta de ti mesmo? Descubre o teu potencial, ese é o motor da túa vida como a zume o é para as plantas.
- Promove o respecto á diversidade, faino por ti e polos demais.



**Quérote+**

*Cultivando a autoestima*

Cultivando a autostima

Quérote+



#relacionenpositivo

## Centros Quérote+

A Coruña 981 223 913

Ourense 988 231 470

Lugo 982 241 732

Vigo 986 095 977

Santiago 881 997 613

<http://xuventude.xunta.es/querote-mais.html>



647 018 752



querotemais.videochamada



@querotemais



@querotemais



querote\_mais

Quérote+

galicia



XUNTA DE GALICIA

Impreme: Fórculo Comunicación Gráfica, S. A. - Depósito legal: C 1523-2017

Sabes como cuidar e cultivar a túa autostima?

Quérote+