



### LA AUTOESTIMA Y LA IMAGEN CORPORAL



Hoy hablamos sobre la autoestima y la imagen corporal.

La autoestima es cómo se siente sobre sí mismo. Estos sentimientos podrían cambiar a medida que las cosas cambien en su vida, tales como ir a una nueva escuela o convertirse en hermano o hermana.

La autoestima podría ser positiva (usted se ama, se respeta y tiene confianza en sí mismo) o negativa (se siente inseguro e impotente).

La imagen corporal es parte de la autoestima. Es lo que siente acerca de cómo se ve a sí mismo. La imagen corporal también incluye cómo piensa que los demás lo ven.

**Tener una imagen corporal positiva significa que usted:**

- se siente cómodo con su cuerpo y con la forma en que se ve
- se siente bien acerca de las cosas que su cuerpo puede hacer
- se siente capaz de cuidar de su salud física.



Es común que no esté del todo satisfecho con su imagen corporal, no importa quién sea usted, pero hay cosas que usted podría hacer para ayudarlo a sentirse bien.

Pídale a su hijo que le diga algunas de las cosas de las que hablamos hoy en clase para aumentar nuestra autoestima o visite la página [healthpoweredkids.org](http://healthpoweredkids.org) y revise las lecciones relacionadas con "Buscar el equilibrio".

### ACTIVIDAD EN EL HOGAR

Mantenerse activo es una gran manera de mejorar tanto su imagen corporal como su actitud general ante la vida. La próxima vez que estén comiendo juntos, estén de viaje, o en una reunión familiar, hable y elija una nueva actividad como familia que haga que se levanten y estén activos. Trate de hacerlo por lo menos dos veces durante la semana.



### CÓMO DORMIR BIEN

Es difícil sentirse bien consigo mismo cuando no ha dormido lo suficiente.

Los expertos dicen que muchas personas hoy en día no duermen lo suficiente, pero ¿cuál es la cantidad correcta? Aquí están las directrices:

- Para niños de 3 a 10 años : de 10 a 12 horas diarias.
- Para niños de 11 a 12 años: 10 horas diarias.
- Para los adolescentes de 13 a 17 años: cerca de nueve horas diarias.
- Para los adultos: alrededor de ocho horas diarias.