

# Almuerzo en la Biblioteca

## CONSEJO DE SALUD DE LA SEMANA



Este consejo saludable de la semana fue adaptado de "KidsHealth from Nemours," [kidshealth.org/en/parents/strong-bones.html](http://kidshealth.org/en/parents/strong-bones.html). Para más consejos, visitar [kernlibrary.org](http://kernlibrary.org) [okidshealth.org](http://okidshealth.org).

### Alentar una imagen corporal saludable

#### ¿Qué es la imagen corporal?

La imagen corporal es la forma en la que una persona se siente con su cuerpo. Los niños que tienen una imagen corporal saludable se sienten bien con su cuerpo. Están felices con cómo se ven, cómo crece y se mueve su cuerpo y lo que pueden hacer con su cuerpo. La imagen corporal forma parte de la imagen que un niño tiene de sí mismo. Tener una buena imagen corporal ayuda a los niños a sentirse confiados. Esto favorece su autoestima. Los niños que no tienen una buena imagen corporal no se sienten bien con la forma en la que se ve su cuerpo. Una mala imagen corporal puede afectar la imagen que el niño tiene de sí mismo. Puede bajar su autoestima. La imagen corporal saludable crece con el tiempo. Comienza cuando el niño es un bebé. Se construye a medida que el niño crece. Cambia cuando el niño atraviesa la pubertad. Y se va formando por lo que otras personas dicen. En cada etapa, los padres pueden hacer cosas para favorecer la imagen corporal saludable de sus hijos.

#### Imagen corporal en los niños que están creciendo

A medida que los niños crecen, pueden crear buenos sentimientos acerca de su cuerpo. A veces, esto se nota. Los niños se llenan de orgullo cuando usted les dice lo altos que llegarán a ser. Se sonríen en el espejo. Les gusta cómo se ven con sus prendas favoritas o con su nuevo corte de cabello. Quieren que usted vea lo rápido que pueden correr. O que vea lo que son capaces de hacer con una patineta. A medida que crecen, los niños tal vez se comparen con otros niños. Quieren sentirse bien con su aspecto. Quieren poder hacer lo que hacen otros niños. Cuando se comparan con otros y se sienten bien, su imagen corporal se acrecienta. Para ayudar a los niños a tener una imagen corporal saludable, los padres pueden hacer lo siguiente: enseñarles acerca de su cuerpo, ayudarlos a cuidar su cuerpo, decirles cosas agradables sobre su aspecto, permitirles que les muestren lo que son capaces de hacer, demostrarles que están orgullosos de lo que son capaces de hacer, mantenerse activo con ellos, hacer que los niños se mantengan activos todos los días

#### ¿Qué más pueden hacer los padres para ayudar?

Recuerde dar el ejemplo con una buena imagen corporal. Manténgase activo todos los días. Lleve una dieta saludable. Hable de forma positiva sobre su propio cuerpo. Acepte su propio cuerpo y cuídelo. Los niños aprenderán de usted y harán lo mismo.



Kern County Library   
 661.868.0701   
 [info@kernlibrary.org](mailto:info@kernlibrary.org)   
 [kernlibrary.org](http://kernlibrary.org)  
 @KernCountyLibrary   
 @KernCountyLibrary   
 @KernCntyLibrary   
 @KernCountyLibrary

# Almuerzo en la Biblioteca

## CONSEJO DE SALUD DE LA SEMANA



Este consejo saludable de la semana fue adaptado de "KidsHealth from Nemours," [kidshealth.org/en/parents/strong-bones.html](http://kidshealth.org/en/parents/strong-bones.html). Para más consejos, visitar [kernlibrary.org](http://kernlibrary.org) [okidshealth.org](http://okidshealth.org).

### Alentar una imagen corporal saludable

#### ¿Qué es la imagen corporal?

La imagen corporal es la forma en la que una persona se siente con su cuerpo. Los niños que tienen una imagen corporal saludable se sienten bien con su cuerpo. Están felices con cómo se ven, cómo crece y se mueve su cuerpo y lo que pueden hacer con su cuerpo. La imagen corporal forma parte de la imagen que un niño tiene de sí mismo. Tener una buena imagen corporal ayuda a los niños a sentirse confiados. Esto favorece su autoestima. Los niños que no tienen una buena imagen corporal no se sienten bien con la forma en la que se ve su cuerpo. Una mala imagen corporal puede afectar la imagen que el niño tiene de sí mismo. Puede bajar su autoestima. La imagen corporal saludable crece con el tiempo. Comienza cuando el niño es un bebé. Se construye a medida que el niño crece. Cambia cuando el niño atraviesa la pubertad. Y se va formando por lo que otras personas dicen. En cada etapa, los padres pueden hacer cosas para favorecer la imagen corporal saludable de sus hijos.

#### Imagen corporal en los niños que están creciendo

A medida que los niños crecen, pueden crear buenos sentimientos acerca de su cuerpo. A veces, esto se nota. Los niños se llenan de orgullo cuando usted les dice lo altos que llegarán a ser. Se sonríen en el espejo. Les gusta cómo se ven con sus prendas favoritas o con su nuevo corte de cabello. Quieren que usted vea lo rápido que pueden correr. O que vea lo que son capaces de hacer con una patineta. A medida que crecen, los niños tal vez se comparen con otros niños. Quieren sentirse bien con su aspecto. Quieren poder hacer lo que hacen otros niños. Cuando se comparan con otros y se sienten bien, su imagen corporal se acrecienta. Para ayudar a los niños a tener una imagen corporal saludable, los padres pueden hacer lo siguiente: enseñarles acerca de su cuerpo, ayudarlos a cuidar su cuerpo, decirles cosas agradables sobre su aspecto, permitirles que les muestren lo que son capaces de hacer, demostrarles que están orgullosos de lo que son capaces de hacer, mantenerse activo con ellos, hacer que los niños se mantengan activos todos los días

#### ¿Qué más pueden hacer los padres para ayudar?

Recuerde dar el ejemplo con una buena imagen corporal. Manténgase activo todos los días. Lleve una dieta saludable. Hable de forma positiva sobre su propio cuerpo. Acepte su propio cuerpo y cuídelo. Los niños aprenderán de usted y harán lo mismo.



Kern County Library   
 661.868.0701   
 [info@kernlibrary.org](mailto:info@kernlibrary.org)   
 [kernlibrary.org](http://kernlibrary.org)  
 @KernCountyLibrary   
 @KernCountyLibrary   
 @KernCntyLibrary   
 @KernCountyLibrary