

**La autoestima—es lo que piensas de tí mismo—puede ser positiva o negativa.**

**Una autoestima positiva** te hará sentir bien, útil y querido.

**Una autoestima negativa** te hará sentir mal, desdichado, triste, inútil y despreciado.



**Cada niña y cada niño es único y diferente. Tú podrías mejorar tus pensamientos positivos. Aquí te presentamos algunas cosas que puedes hacer para sentirte bien en tu vida diaria. Hazlas solo, con tus amigos y tu familia.**



THE Children's  
Health FUND

**Principios EL.E.M.E.NT.AL.ES. de la Salud**

*(ELaborando Estrategias Metódicas y EducaTivas para los ALumnos de EScuela)*

es un proyecto dedicado a la entrega de material educativo sobre salud en lenguaje simple, ameno y culturalmente relevante destinado a los niños de escuelas de enseñanza primaria y media.

Los folletos en inglés y español fueron creados por trabajadores de la salud del National Children's Health Project Network de The Children's Health Fund.

Para más información, contactarse con:

**The Children's Health Fund**

**Healthy B.A.S.I.C.S.**

**317 E. 64th Street**

**New York, NY 10021**

[www.childrenshealthfund.org](http://www.childrenshealthfund.org)

Hecho posible gracias a la subvención del

**MetLife Foundation**

© 1998 The Children's Health Fund  
Se puede reproducir completamente.



THE Children's  
Health FUND

**PRINCIPIOS  
EL.E.M.E.NT.AL.ES.  
de la Salud**

**Cosas para hacer  
que te harán sentir  
bien en tu escuela,  
tu hogar y en tu  
comunidad**



## Escuela



- Asiste a clases todos los días.
- Memoriza poemas y canciones.
- Presta atención.
- Estudia para los exámenes.
- Formula preguntas.
- Responde preguntas.
- Ayuda a los demás.
- Aprende música.
- Practica deportes.
- Piensa en positivo sobre tí mismo.
- Confía en tí mismo y en que puedes hacer lo que te propongas.

## Hogar

- Escoge un lugar determinado para estudiar.
- Haz tus tareas en un horario preestablecido.
- Busca nuevas palabras en el diccionario.
- Lee todos los días.
- Escribe cartas a tus familiares y amigos.
- Escribe un diario personal.
- Escucha música.
- Comparte tiempo con tu familia.



- Pide ayuda si la necesitas.
- Ofrécete a ayudar a los demás.
- Consume alimentos nutritivos.
- Duerme 8 - 10 horas diarias.

## Comunidad



- Visita la biblioteca.
- Saca una credencial de la biblioteca si es posible.



- Aprende cosas nuevas.
- Participa de un grupo comunitario.
- Practica deportes.
- Respeta a los demás.
- Haz ejercicios todos los días.
- Evita peleas.
- Ofrece siempre lo mejor de tí mismo.