



# Edición Digital # 17 JUNIO 22 DE 2020

## ¿Sabes qué es la autoestima?



### VALORES

## Tú eres quien quieres ser

**C**larita, se ve todos los días en el espejo, y le gusta verse con su traje limpio y el cabello ordenado. Por que algunos niños no se sienten bien al verse al espejo? ¿Qué es eso tan misterioso? ¡Es tu autoestima!

**¿QUÉ ES?** La autoestima es el amor y aprecio que sentimos por nosotros mismos. Una buena autoestima te hace sentirte contento con quien tú eres, con lo que puedes hacer y también con lo que no puedes hacer.

**¿CÓMO TE SIENTES?** Si piensas que tú eres importante, es menos probable que te dejes arrastrar por tus amigos cuando hacen algo peligroso. Quizás conozcas a niños que no tienen muy buena opinión sobre sí mismos. O tal vez tú tienes una baja autoestima y casi nunca te sientes bien contigo mismo.

Sigue los siguientes consejos para elevar tu autoestima:



# 1

Haz una lista de las cosas que haces bien. Puede ser dibujar, cantar, o practicar un deporte. Si no sabes qué poner en la lista, pide a tus padres que te ayuden.

# 2

Arriba tu ánimo. Antes de dormir, recuerda las cosas buenas que hiciste durante el día: Ayudar a mamá, a tus abuelos, hermanos o hacer la tarea.

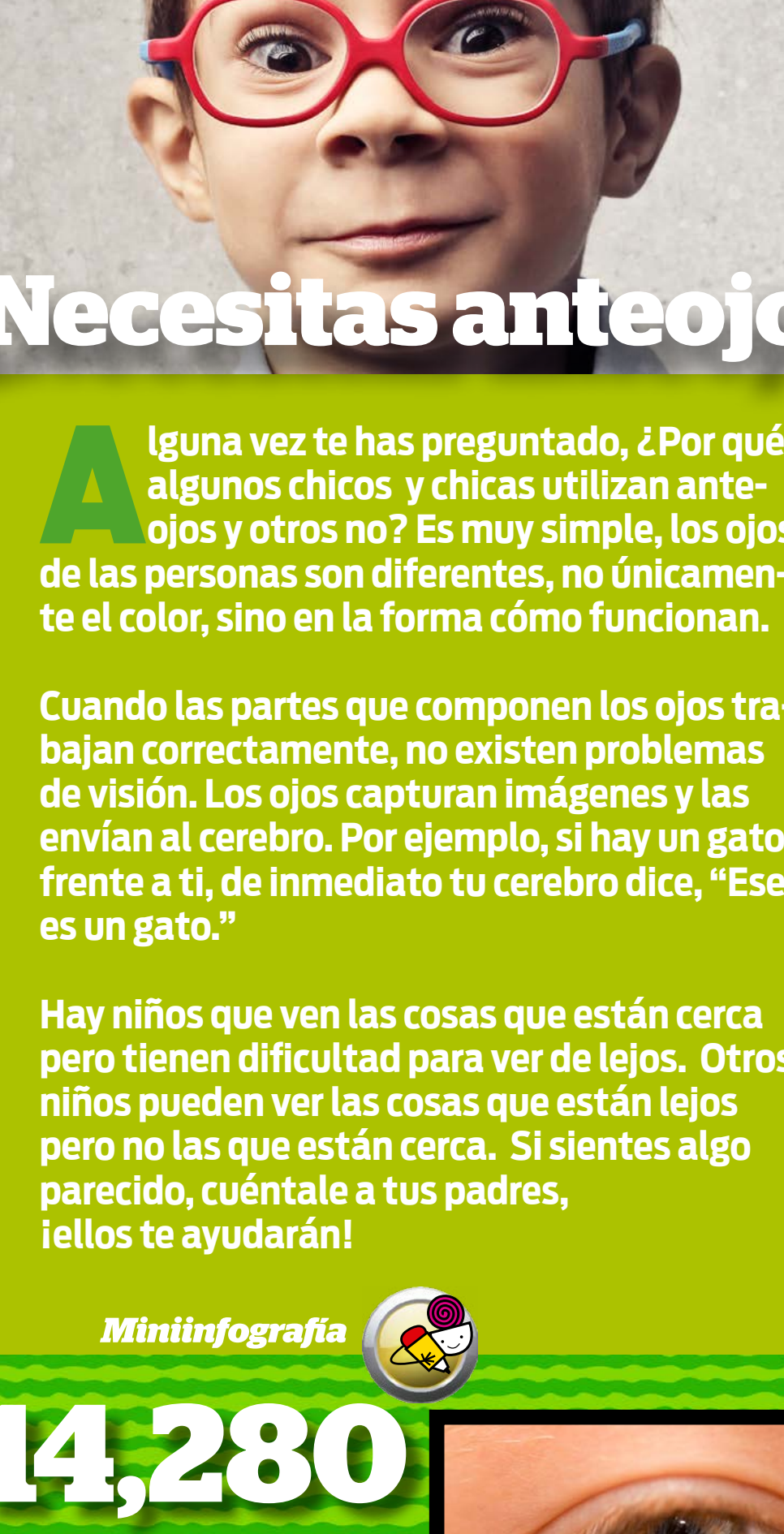
# 3

Ama tu cuerpo. No importa la talla o la forma. Eres especial porque eres único.



### SALUD

## Tres buenas razones para hacer ejercicio



**J**ugar fútbol, correr, bailar y saltar son actividades que los chicos pueden realizar para hacer ejercicio. Existen muchas razones por las que los niños deberían realizar ejercicio todos los días.

A continuación te presentamos TRES buenas razones:

# 1

**FUERZA** Realizar una rutina de ejercicios ayuda a que tus músculos se vuelvan fuertes. Es posible que los primeros días tu organismo se sienta cansado y débil al jugar fútbol, practicar atletismo o natación. Pero en un par de semanas tu cuerpo se sentirá más fuerte.

# 2

**FLEXIBILIDAD** La mayoría de los niños y niñas son bastante flexibles, lo que significa que pueden doblar y estirar el cuerpo fácilmente. Actividades como la gimnasia, el ballet y las artes marciales son formas sencillas para mejorar la flexibilidad de los brazos y piernas.

# 3

**FELICIDAD** Da alegría tener un cuerpo fuerte y flexible que te permite practicar todas las actividades que te gusta realizar como correr, saltar y jugar. Al hacer ejercicio, el cerebro libera unas sustancias químicas llamadas endorfinas que te hacen sentir más feliz.



### SALUD



## ¿Necesitas anteojos?

**A**lguna vez te has preguntado, ¿Por qué algunos chicos y chicas utilizan anteojos y otros no? Es muy simple, los ojos de las personas son diferentes, no únicamente el color, sino en la forma cómo funcionan.

Cuando las partes que componen los ojos trabajan correctamente, no existen problemas de visión. Los ojos capturan imágenes y las envían al cerebro. Por ejemplo, si hay un gato frente a ti, de inmediato tu cerebro dice, "Ese es un gato."

Hay niños que ven las cosas que están cerca pero tienen dificultad para ver de lejos. Otros niños pueden ver las cosas que están lejos pero no las que están cerca. Si sientes algo parecido, cuéntale a tus padres, ellos te ayudarán!

### Miniinfografía



**14,280** Veces parpadean tus ojos cada día

**24** Millones de imágenes verán



### TECNO



## Dos mascotas virtuales

**L**as mascotas reales son lo máximo, pero también existen mascotas llamadas "virtuales", que puedes buscar en internet con tus padres y hermanos. Hoy te traemos dos sitios con mascotas virtuales muy divertidas. Y recuerda: ¡también hay que cuidarlas!

# 1

**Frojo:** una tonelada de juegos virtuales para mascotas. Los juegos incluyen un montón de minijuegos, así como pequeñas cosas que puedes hacer para cuidar a tu mascota virtual.

# 2

**Drago-Pet:** Una mascota fuera de lo común: un dragón. A través de esta aplicación los niños comienzan a cuidar un huevo que luego se convierte en un dragón en tercera dimensión.



## Día del Estudiante, todos conectados

**E**l pasado Día del Estudiante logró reunir a miles de niños virtualmente: con el celular del papá, o el computador de casa, todos se unieron a sus maestros. Hoy Mi Primer Diario lo celebra y recuerda, colocando algunos niños y niñas del CEB República del Perú en Tegucigalpa.



Premio de Plata a la Excelencia. World Young Reader Prize 2015.



Editora General: **Linda Gutiérrez**  
Creación: **Carlos Echeverri**  
Diseño: **José José Godoy**  
Colaborador: **Saúl Zuniga**  
Fotos: **(c) Shutterstock / LMI**

Editado por: **La Máquina de Ideas S.A**  
Valle de Angeles, Fco. Morazán, Honduras.  
email: **lindagutierrez08@yahoo.es**  
Miembro de la SIP Sociedad Interamericana de Prensa. Miembro de la Cámara de Comercio e Industria de Valle de Angeles, CCIVA

# 99901240

