



THOMPSON
Strengthening Children, Families & Communities

PARENTING TOOL BELT Newsletter

JUNE 2023

Teens: Body Image and Self-Esteem

Body image and self-esteem affect how teens feel about the way they look.

Changes within the body may make teens feel insecure. Teens worry about the way they look. They might feel too short or too fat. They might worry about pimples. They might even feel their hair is too thin or too frizzy. Teens need guidance and assistance to learn how to accept their bodies; the goal is for teens to be happy about themselves and their appearance.

The teens years are hard on self-esteem. Parents and friends help shape how teens see themselves. Teens feel good when they do well in school, sports, and other things, too. **It is very important for parents to help their children build a positive self-esteem.**



WHAT CAN YOU DO?

Teens need to feel good about who they are and how they look as they develop in life. Here are some things you can do to help...

- Praise your teen often but be honest. Look for reasons to praise your teen; praise your teen's successes and efforts.
- Help your teen find things they are good at and encourage them to try new things. Your teen might like sports, music, or art.
- Tell your teen often, "I am proud of you," and tell them why.
- Help your teen have a healthy body. Serve healthy meals, encourage your teen exercise one hour a day, and sleep eight to nine hours each night.
- Do not call your teen names or put your teen down; this can seriously damage your teen's confidence and self-esteem.
- Encourage your teen to help others. Volunteering is one of the best confidence-building exercises. Consider how good it feels to help other people; doing things for others produces genuinely happy and positive feelings.

Free or Low Cost Family Events:

Charlotte, NC:

- **June 10: Family Day**, 1 – 4 PM. Cabarrus Arts Council 65 Union St S, Concord, NC Price: \$12 per adult and \$6 per child
- **June 13: Mess Fest 2023**, 11 am-1 pm. Chestnut Square Park, Indian Trail FREE
- **June 20: Rhythm & Reading**, 9:30 AM – 1:00 PM. KIPP Academy Charlotte, 931 Wilann Dr, Charlotte, NC FREE

Upstate, SC:

- **June 11: Family Nature Hike**, 2:00 – 3:30 PM. Anne Springs 104 Adventure Rd Fort Mill, SC. FREE for members
- **June 21: Family Art Night**, 5:30 PM-7:30 PM. 1700 Orchard St. Greensboro, NC 27406. FREE

Tampa, FL:

- **June 22: Kids Canvas Painting** at North Tampa Branch Library at 11:00 AM. Tampa, FL



For more info on programs that add to your parenting tool belt,
call Thompson's Family Education department:
704-376-7180.





THOMPSON
Strengthening Children, Families & Communities

CINTURON DE HERRAMIENTAS PARA PADRES

Boletín informativo

JUNIO 2023

Adolescentes: Imagen Corporal y Autoestima

La imagen corporal y la autoestima son lo que sienten los adolescentes acerca de su apariencia. Los cambios corporales pueden hacer que los adolescentes se sientan inseguros.

Los adolescentes se preocupan por su apariencia. Pueden sentirse demasiado bajos o demasiado gordos. Podrían preocuparse por las espinillas. Pueden sentir que su cabello es demasiado delgado o demasiado rizado. Los adolescentes necesitan ayuda para aceptar su cuerpo; necesitan ayuda para estar contentos con su apariencia.

Los años de la adolescencia son duros para la autoestima. Los padres y amigos ayudan a dar forma a cómo los adolescentes se ven a sí mismos. Los adolescentes se sienten bien cuando les va bien en la escuela, los deportes y otras actividades. **Es muy importante que los padres ayuden a sus hijos a desarrollar una autoestima positiva.**



¿QUÉ PUEDE HACER?

Los adolescentes necesitan sentirse bien acerca de quiénes son y cómo se ven. Aquí hay algunas cosas que los padres pueden hacer para ayudar.

- Elogie a su adolescente con frecuencia, pero sea honesto. Busque razones para elogiar a su adolescente; elogie los éxitos y esfuerzos de su adolescente.
- Ayude a su adolescente a encontrar las cosas en las que es bueno y anímelo a probar cosas nuevas. A su adolescente le pueden gustar los deportes, la música o el arte.
- Dígle a su adolescente con frecuencia: "Estoy orgulloso de ti". y dígle por qué.
- Ayude a su adolescente a estar saludable. Sirva comidas saludables, anime a su adolescente a haga ejercicio una hora al día y duerma de ocho a nueve horas cada noche.
- No insulte a su adolescente ni lo menosprecie; esto puede dañar seriamente la confianza y la autoestima de su adolescente.
- Anime a su adolescente a ayudar a los demás. El voluntariado es uno de los mejores ejercicios para aumentar de la confianza en sí mismo. Considere lo bien que se siente ayudar a otras personas; hacer cosas por los demás produce sentimientos genuinamente felices y positivos.

Eventos familiares gratis o de bajo costo

Charlotte, NC:

- **Junio 10: Family Day**, 1 – 4 PM. Cabarrus Arts Council 65 Union St S, Concord, NC Precio: \$12 por Adulto y \$6 Por niño
- **Junio 13: Mess Fest 2023**, 11 am–1 pm. Chestnut Square Park, Indian Trail GRATIS
- **Junio 20: Rhythm & Reading**, 9:30 AM – 1:00 PM. KIPP Academy Charlotte, 931 Wilann Dr, Charlotte, NC GRATIS

Upstate, SC:

- **Junio 11: Family Nature Hike**, 2:00 – 3:30 PM. Anne Springs 104 Adventure Rd Fort Mill, SC.
- **June 21: Family Art Night**, 5:30 PM–7:30 PM. 1700 Orchard St. Greensboro, NC 27406. GRATIS

Tampa, FL:

- **Junio 22: Kids Canvas Painting** at North Tampa Branch Library at 11:00 AM. Tampa, FL GRATIS

Si quiere más información para su cinturón de herramientas contacte el departamento de educación familiar de Thompson
704-376-7180.

