

- Busca compensaciones afectivas.
- Aprende a reconocer tus reacciones frente al estrés y tómalas como un aviso o alerta.
- Investiga las causas.
- Aprende a relativizar las cosas. No todo es indispensable.
- No te atormentes por los "y si...".
- Respira profundo.
- Delega responsabilidades.
- Abarca sólo lo que puedas.
- Haz ejercicio físico para liberar la energía contenida por el estrés.
- Cambia lo que puedas cambiar. Acepta lo que no puedes, e intenta una compensación si la situación es seria o duradera.

Tu Salud Mental

Se resiliente: Es la capacidad que tiene toda persona de sobreponerse a períodos de dolor emocional y situaciones adversas.



- Lee y aprende acerca de lo que otras personas han hecho para sobreponerse a situaciones similares, para que adquieras esas mismas estrategias y te genere más motivación.

Beneficios:

- Fomenta los pensamientos positivos y la paz interior.
- Estimula el cuidado físico y la salud integral.

- Facilita el manejo del estrés.

Refrescarse y dormir bien:

No solo beneficia una buena alimentación sino que permite un descanso adecuado para un equilibrio de todo nuestro cuerpo.



Involúcrate con los demás:

Se refiere a la forma en que manejamos nuestra vida diaria y la forma en que nos relacionamos con los demás en distintos ambientes: en la familia, en la escuela, en el trabajo, en las actividades recreativas y en la comunidad.



- Socializa.
- Pide ayuda y acepta a los demás.
- Realiza actos de generosidad.
- Mantén contacto con la familia.
- No te estreses
- Busca ayuda si lo necesitas, pedir ayuda no te hace vulnerable sino que te empodera.
- Disfruta de la naturaleza y de las cosas simples de la vida.

Diseñado por: Allison Jo, Karla Guevara, Manuel Cataño, Patricia Tay (1A Sec.)

Anthuane Vega, Claudia Montalvo, Fiorella Bolaños (1B Sec.)

Compendio de trabajos



Colegio María Alvarado
Lima High School

Departamento de Deportes

GUÍA PRÁCTICA PARA LOGRAR UNA BUENA SALUD FÍSICA, MENTAL Y EMOCIONAL

¿Salud?



Tu Salud Física

Mantenerse más activo durante todo el día:

No solo hacer ejercicios aeróbicos formales, se trata de movernos más. A más movimiento quemamos más calorías y es más fácil mantener el nivel ideal de glucosa en la sangre! Aprovecha toda oportunidad para levantarte y moverte.



En donde estés: Usa las escaleras en lugar del ascensor cada vez que se presente la oportunidad.

En casa: Lleva a tu perro a pasear alrededor de la manzana. Camina en lugar de pedir que otro te alcance las cosas.



Cuando estás fuera de casa: Estacionate en el extremo opuesto del centro comercial y camina a la tienda.

Beneficios:

- Mejora la forma y resistencia física.
- Incrementa o mantiene la densidad ósea.
- Ayuda a mantener el peso corporal.
- Aumenta el tono y la fuerza muscular.
- Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.
- Reduce la sensación de fatiga.

Eliminar hábitos nocivos:

Tales como fumar, tomar alcohol, comer en exceso, utilizar drogas, excederse con los energizantes y estimulantes.



Mantener una alimentación saludable:

¿Por qué preocuparnos de esto?: Se ha demostrado que una buena alimentación previene las enfermedades crónicas como la obesidad, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, diabetes (tipo 2), algunos tipos de

cáncer, etc. La alimentación saludable permite mejorar la calidad de vida en todas las edades. Aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que necesitamos para mantenernos sanos.

Claves para una correcta alimentación:

- Debe contener los 5 grupos de alimentos: frutas y verduras, leche y derivados, carnes, pescados y legumbres, granos, harinas y cereales, grasas y aceites.
- Disminuye el consumo de azúcar, dulces, bebidas azucaradas, golosinas y productos de repostería.
- Bebe agua abundante: Beber al menos 8 vasos al día es vital. Entre sus beneficios: Regula la temperatura del cuerpo, elimina toxinas y otros desperdicios metabólicos del organismo, transporta nutrientes, glucosa, oxígeno y enzimas a las células, mejora la piel y el resto de los tejidos y humecta la piel.



Lavarse las manos constantemente:

Es la primera línea de defensa frente a la propagación de muchas enfermedades, no solo el resfriado común; enfermedades más serias como la meningitis, bronquiolitis, influenza, hepatitis A, y la mayoría de los tipos de diarrea infecciosa pueden ser evitadas con el simple acto de lavarse las manos varias veces al día.



Dormir adecuadamente:

Entre 7 y 8 horas diarias. Dormir menos de 7 horas incrementa el riesgo de sufrir hipertensión, enfermedades cardíacas y hasta diabetes.



Usar bloqueador solar diariamente:

Invierno o verano. Proteger tu piel de los rayos ultravioleta evitará lesiones incluyendo el cáncer.

- Lo ideal es un bloqueador de mínimo 15 de factor de protección.
- Evita exponerte al sol entre las 12 y las 16 horas.
- Utiliza sombrillas y sombreros de ala ancha.
- Utiliza lentes de sol de calidad certificada con cristales protectores de radiaciones ultravioleta para evitar problemas de alteraciones oculares.



Salud Emocional

Maneja tu estrés: Se le dice así al estado de tensión, ansiedad y nerviosismo que se genera al responder a las demandas que se plantean en la vida diaria.

