

A C T I V I D A D E S

PARA

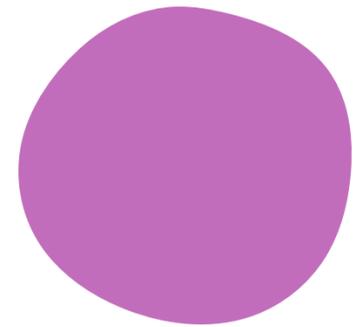
M E J J O R A R

TU

BIENESTAR



INFOSAL
Infancia, Formación & Salud



Introducción



EL BIENESTAR ES UNA FILOSOFÍA QUE QUIERE ALCANZAR TODO EL POTENCIAL DE LA SALUD. NO SOLO EVITANDO ENFERMEDADES, TAMBIÉN SENTANDO LAS BASES PARA UN ESTILO DE VIDA QUE PROMUEVE EL EQUILIBRIO FÍSICO, MENTAL Y EMOCIONAL A TRAVÉS DE PRÁCTICAS Y ACTITUDES SALUDABLES.

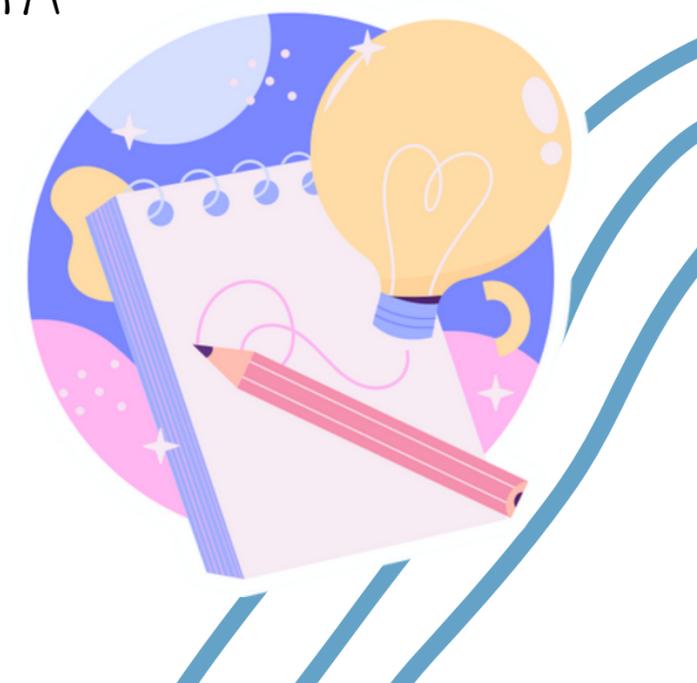




Escribe un diario

ESCRIBIR UN DIARIO AYUDA AL AUTODESARROLLO, A TOMAR DECISIONES Y A SOLUCIONAR LOS CONFLICTOS DE MANERA MÁS RÁPIDA.

DIVERSOS ESTUDIOS HAN DEMOSTRADO QUE LA ESCRITURA NARRATIVA EXPRESIVA PROPORCIONA BENEFICIOS PARA LA SALUD.



2 Ordena tu espacio

Delimita zonas

EL DESORDEN PUEDE AFECTAR AL ESTADO DE ÁNIMO, AUMENTAR LA SENSACIÓN DE ESTRÉS, REPERCUTIR EN LA CALIDAD DEL SUEÑO.

Utiliza herramientas de almacenaje

NUESTRA MENTE ESTÁ MÁS CÓMODA EN UN ESPACIO DESPEJADO Y ORDENADO EN EL QUE REINE LA SIMETRÍA.

Limpia cada día

EL EXCESO DE ESTÍMULOS QUE CAUSA EL DESORDEN NOS DESPISTA Y ABRUMA A NUESTRO CEREBRO.

3 Lee un libro

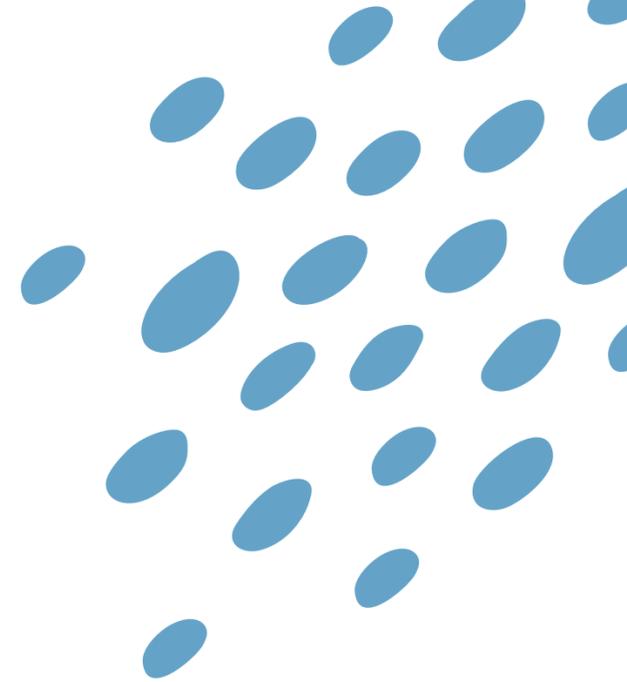
LA LECTURA ES CLAVE EN EL DESARROLLO EDUCACIONAL,
PERSONAL Y EMOCIONAL DE LAS PERSONAS.

LA LECTURA AYUDA A LA
COMPRESIÓN DE TEXTOS,
MEJORA LA GRAMÁTICA, EL
VOCABULARIO Y LA ESCRITURA DE
LAS PERSONAS.



4 Haz deporte

TODOS SABEMOS QUE EL SEDENTARISMO ES UNO DE LOS PRINCIPALES ENEMIGOS DE LA SALUD. NUESTRO CUERPO HA SIDO DISEÑADO PARA ESTAR EN MOVIMIENTO, Y LOS MÚSCULOS REQUIEREN DE ACTIVACIÓN FÍSICA PARA MANTENERSE FUERTES.



5

Sé creativo

LA CREATIVIDAD ES UN MÚSCULO EXCEPCIONAL QUE TODOS TENEMOS A NUESTRO ALCANCE.

GRACIAS A LA CREATIVIDAD, TOMAMOS MEJORES DECISIONES, INNOVAMOS EN NUESTRA VIDA, HALLAMOS MÁS RESPUESTAS A LOS PROBLEMAS COTIDIANOS Y ALINEAMOS SUEÑOS CON LOGROS.

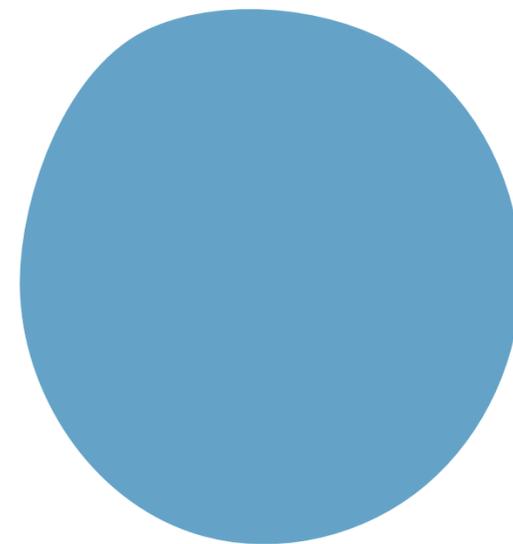




Pasa tiempo con tu mascota

LAS MASCOTAS PUEDEN DISMINUIR EL ESTRÉS Y LA SENSACIÓN DE SOLEDAD, MEJORAR LA SALUD DEL CORAZÓN.

PASAR UN RATO CON TU MASCOTA TE AYUDA A DISTRAERTE Y OLVIDAR LAS PREOCUPACIONES, AUNQUE SEA POR UN MOMENTO.



7 Escucha música

ESCUCHAR MÚSICA PROVOCA UNA GRAN VARIEDAD DE ACTIVIDADES Y ESTÍMULOS CEREBRALES QUE INFLUYEN DIRECTAMENTE EN ASPECTOS IMPORTANTES DE LA VIDA COMO EL ESTADO DE ÁNIMO, EL CONTROL DEL ESTRÉS, LA ANSIEDAD O LA FATIGA.



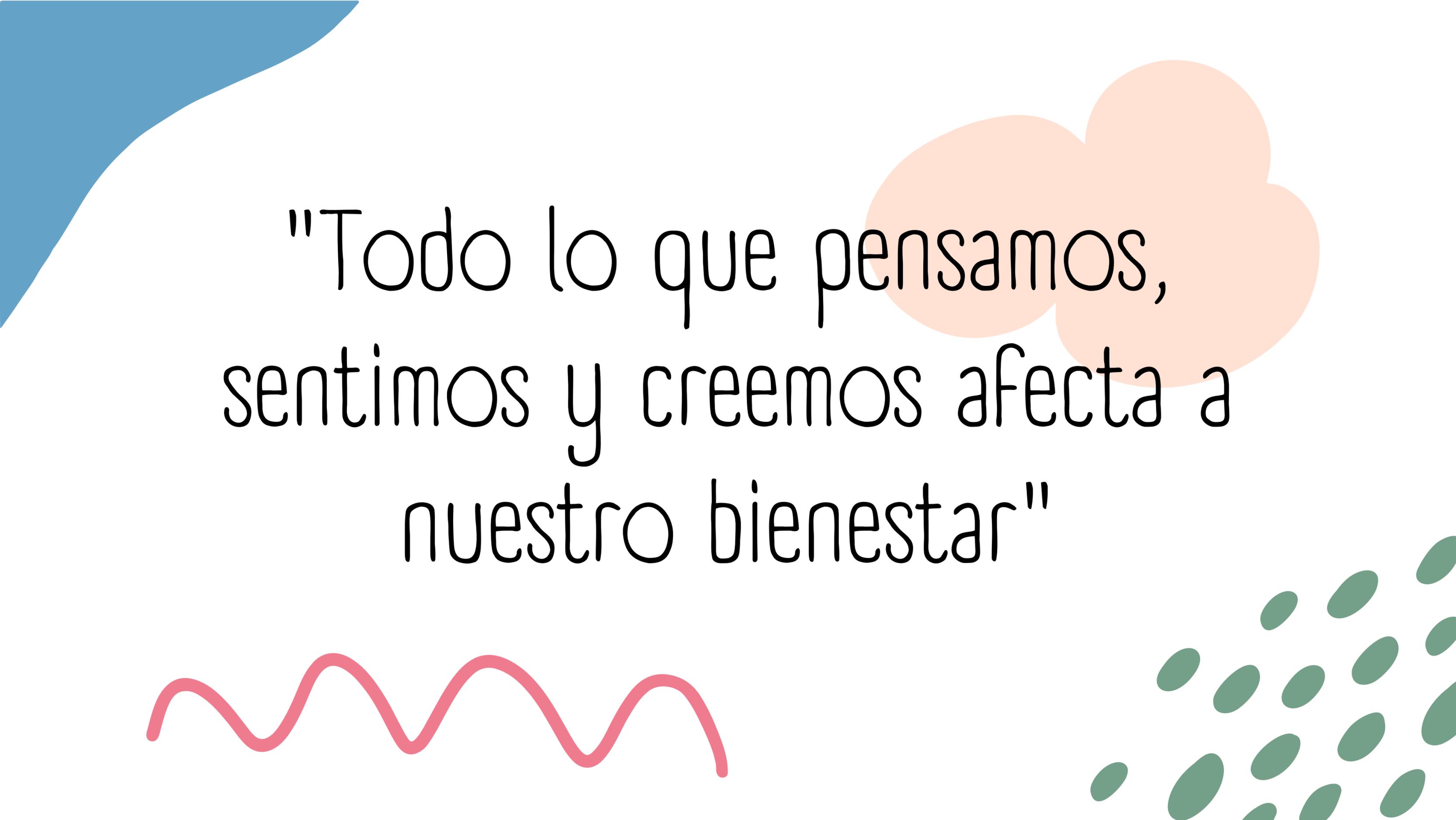


8

Comparte tus preocupaciones

EXPRESAR Y DECIR LO QUE SENTIMOS NOS SIRVE TANTO PARA DESAHOGARNOS Y SEPARARNOS DE NUESTRAS EMOCIONES, COMO PARA CAMBIAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS POR POSITIVOS.





"Todo lo que pensamos,
sentimos y creemos afecta a
nuestro bienestar"



MUCHAS

🌸 **GRACIAS** 🌸

POR

VUESTRA

ATENCIÓN