



Orientación

## *ESTILO DE VIDA SALUDABLE*

### **Pilares de una vida saludable**



**1. ALIMENTACIÓN:** come muchos colores, tanto frutas como verduras.



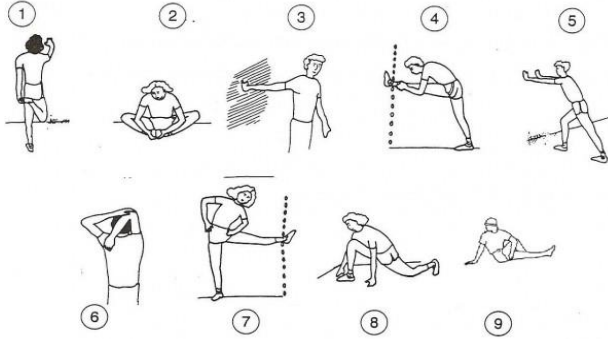
**Prefiere alimentos con menos grasas, y lee atentamente su etiquetado**



**2. ACTIVIDAD FÍSICA**

Realiza actividad física de forma progresiva, una caminata, subir escalas, bailar, ejercicios de estiramientos, ejercicios de respiración consciente. Ejercicios aeróbicos.

Incorpore ejercicios de flexibilidad, se logra mayor movilidad articular, prevención de lesiones. Mejora la condición física y cardiorrespiratoria, reforzando el sistema inmunológico. Aquí tienes una muestra:



Disminuye la ansiedad y depresión.

Al moverse, trabajan los músculos, las articulaciones, se relaja el cuerpo, se fortalece la capacidad física y mental, logrando un mejor bienestar y desempeño personal, académico y social.

### 3. TABACO

¡Vivir sin tabaco!

El tabaco mata a 7 millones de personas al año. Al evitar su consumo prolongas tu vida y previenes enfermedades cardiorrespiratorias.

Mantén tu dentadura sana y sin mal aliento

¡No fumes! Puedes prevenir muchas enfermedades.

4. CUIDA TUS PENSAMIENTOS: La salud mental, es importante para el bienestar, salud en general y mejor calidad de vida. Nos afecta en la manera de pensar, sentir y actuar. Afecta a cómo manejamos el estrés y cómo nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones en momentos de emergencia.

Tu mente, cree todo lo que tú le dices: hablale de tus fortalezas, hablale de confianza, de valentía, seguridad, hablale de amor.



## Recomendaciones para buena salud y calidad de vida:

1. **Come sano:** Bebe 2 litros de agua pura al día. Evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados. Come 2 porciones de frutas y 3 de verduras frescas de distintos colores. Consume legumbres al menos 2 veces por semana. Variar tus comidas día a día. Come los alimentos con poca sal, y evita las grasas.
2. **Muévete:** haz ejercicios, 30-45 minutos mínimo de actividad física diariamente. Pasa menos tiempo frente al televisor, computador, celular y camina paso rápido.
3. **Duerme** al menos 7-8 horas diarias.
4. **Ten un tiempo de ocio,** realiza actividades que te gusten, reconoce que actividades te dan calma y te sientes feliz.
5. **Ten tiempo en familia,** busquen actividades que lo pasen bien.
6. **Reconoce tus emociones.** Habla de tus sentimientos con alguien de confianza.
7. **Organiza bien tu tiempo.**
8. **Mantén tu cerebro activo.**
9. **Has ejercicios de respiración consiente:** Respira con toda la suavidad que te sea posible, tranquilamente:
  - Haz inspiraciones largas, lentas y profundas por la nariz hacia dentro y hacia fuera
  - Deja que el cuerpo se relaje: imagina que tu cuerpo se relaja.
  - Permite que la mente se tranquilice y se acallen los pensamientos.
  - Continúa haciendo respiraciones largas y lentas que no produzcan agitación, que generen paz, mientras los ojos se te cierran suavemente. Repítelo 5-7 veces.

### **Mensaje:**

*Sabemos que no es fácil quedarse en casa.*

*Qué ganas dan de salir ¿cierto? Pero todos y todas sabemos lo importante de hacer la cuarentena como se nos pide, por el bien de todas las personas que nos rodean y por ti mismo/misma #quedateencasa.*



**¡Un cariñoso saludo y sigue cuidándote a ti y familia!**

**Viviana del Valle Peigneguy**  
**Orientadora**  
**Agosto 2020**