



Hábitos de vida saludable

**Nuestro bienestar: los hábitos
importan**



NUESTRO BIENESTAR: LOS HÁBITOS IMPORTAN

ESTABLECIMIENTO

FECHA



Material elaborado por la Fundación Trabün

<https://www.fundaciontrabun.cl/>

Medidor emocional

¿CÓMO TE SIENTES HOY?



**¿CÓMO PODEMOS ACOMPAÑAR
Y CUIDAR MEJOR A NUESTROS
ADOLESCENTES?**

ALGUNOS HÁBITOS PROTECTORES

ACTIVIDAD FÍSICA

“...la práctica físico - deportiva tiene un efecto positivo sobre la **salud física y mental** debido a que produce liberación de **endorfinas**, lo que conlleva a una **reducción** de la **ansiedad**, la **depresión** y el **estrés**.”

(Barbosa & Urrea, 2018, p.144)

ALGUNOS HÁBITOS PROTECTORES

ALIMENTACIÓN

“Es importante **proponer y orientar** una alimentación desde la **infancia y adolescencia** para evitar **enfermedades, desórdenes alimenticios, la desnutrición o sobrepeso...**”

(Colmenares, et.al, 2020, p. 76)

ALGUNOS HÁBITOS PROTECTORES

BUEN DORMIR

“... el **sueño** afecta muchas facetas de la **vigilia** y su papel es vital facilitando la habilidad de **pensar, desarrollarnos, sentir e interactuar.**”

(Merino & Arboledas, 2013, p. 31)

**¿DAMOS PERMISO PARA SENTIR
EN NUESTRO HOGAR?**

¿DAMOS PERMISO PARA SENTIR EN NUESTRO HOGAR?

**¿Todas las
emociones son
permitidas?**

**¿Qué decimos o
hacemos frente a
la tristeza, enojo,
miedo o frustración?**

**¿Generamos un
espacio seguro para
expresar y acoger
las emociones?**

¿DAMOS PERMISO PARA SENTIR EN NUESTRO HOGAR?

No nacemos con un talento innato para reconocer lo que nosotros o cualquier otra persona está sintiendo y por qué. Todos tenemos que aprenderlo.

(Brackett, 2019).

Los educadores y los padres deben demostrar la capacidad de identificar, discutir y regular sus propias emociones antes de poder enseñar las habilidades a otros.

(Brackett, 2019).

CUATRO PASOS PARA LA EXPRESIÓN ASERTIVA DE EMOCIONES

1. ME SIENTO...

2. CUANDO...

3. PORQUE...

4. Y ME GUSTARÍA QUE...



Hábitos de vida saludable

**Nuestro bienestar: los hábitos
importan**