

BIENESTAR EMOCIONAL

PS. Geraldine Brown

El Sueño

- Es fundamental para el desarrollo neurológico y físico
- Afecta los sentimientos, pensamientos, comportamientos, rendimiento cognitivo y físico

¿Cómo Cuidarlo?

- Alimentación balanceada, reducir colaciones azucaradas especialmente antes de acostarse.
- Establece horarios fijos para levantarse y acostarse todos los días
- Disminuye gradualmente los niveles de luz hasta acostarte y manten el dormitorio oscuro durante la noche.
- Evita el uso de pantallas (celular, tablet, computador y televisión antes de acostarte y mientras te duermes



Alimentación Saludable

- Respetar los horarios de comidas y colaciones, evita comer en exceso.
- Prefiere colaciones saludables (frutas, verduras, frutos secos).
- Toma abundante agua durante el día
- La adecuada hidratación durante el día, ayuda a regular temperatura corporal, concentración, lubricación de las articulaciones y recuperación más rápida de cualquier malestar.

Uso de redes sociales y pantallas

- Actualmente (contexto de pandemia) las redes sociales son tan importantes como las relaciones cara a cara
- Acuerda en familia límites para su uso, dejando claro cómo se va a monitorear.
- Evita prohibir su uso ya que compensa el aislamiento social.
- Presta atención al ánimo y conducta de tu hijo/a durante y después que usen las redes sociales, para prevenir o detectar alguna dificultad



El Cerebro

- Representa el centro de control del cuerpo.
- Es importante mantenerlo activo, por que ayuda a enfrentar de mejor manera este periodo y sus enormes desafíos.



¿Cómo Activarlo?

- El aprendizaje y el juego, permiten desarrollo de habilidades cognitivas como: memoria, atención y concentración
- El ejercicio físico, ayuda a la secreción de endorfinas a nivel cerebral, lo que produce sensación de bienestar.
- Conectarse con personas significativas, disminuye el estrés y ansiedad, además de que al conversar con ellos activas distintas zonas de tu cerebro

Expresar

- Para mantener un equilibrio emocional es necesario comunicar lo que estamos sintiendo.
- En el contexto actual es importante generar espacios para dialogar y dar confianza a los distintos miembros del grupo familiar para que puedan compartir lo que están sintiendo.
- Si no te acomoda conversar, puedes expresar cómo te sientes a través del arte, la música, la escritura, la danza y el juego.

