



ENERO: Bienestar Holístico

– Lo que los padres y cuidadores necesitan saber –

Definiciones básicas

Bienestar: La búsqueda activa de actividades, elecciones y estilos de vida que conducen a un estado de salud holística

Autocuidado: Prácticas que promueven el bienestar físico, emocional o mental en diferentes áreas del funcionamiento.

¡Recuerda! La salud física, la salud emocional y la salud social están todas relacionadas. A menudo, nuestro cuerpo experimenta síntomas somáticos relacionados con nuestro estado de ánimo. Esto significa que síntomas como el dolor, molestias, sudoración, temblores, dificultad para dormir, patrones de hambre irregulares, baja energía o irritabilidad pueden ser una señal de advertencia de estrés y afectar todos los aspectos de nuestra salud.

Consejos y estrategias

- **Desarrolla hábitos saludables:** Haz que el movimiento sea una parte habitual del día caminando o haciendo ejercicio con sus seres queridos. Coma comidas regulares y nutritivas. Mantenga una rutina nocturna constante relajándose al menos una hora antes de dormirse realmente. Participe en relaciones significativas, conecte espiritualmente de una manera que sea significativa para usted.
- **Implementa rutinas de autocuidado:** Explore técnicas de atención plena que ayuden a sintonizar con su cuerpo empezando por el método de arraigo "5-4-3-2-1". Comparta 5 cosas que ve, 4 cosas que oye, 3 cosas que pueda tocar, 2 cosas que pueda oler y 1 cosa que pueda saborear. ¡También puede decir una emoción que pueda tener en su lugar!
- **Revisiones periódicas:** Mantenga una rutina de revisiones y actividades de bienestar. Por ejemplo, programe citas médicas y dentales, asista a una clase semanal de ejercicio, queda con un amigo o únete a un club para socializar y crear un sistema de apoyo. Revise su bienestar financiero y evalúe sus necesidades.



Recursos y enlaces

[Yoga Cósmico para Niños](#) es un canal de YouTube con vídeos de movimiento y atención plena para niños de primaria.

[Spotify Sleep Playlist](#) puede usarse como parte de una rutina nocturna.

Este artículo sobre [el autocuidado para familias](#) es un recordatorio de que no tiene que estar saludable solo.

