

¿CÓMO PROMOVER HÁBITOS SALUDABLES EN EPOCA DE AISLAMIENTO?

COLEGIO CLARETIANO SANTA DOROTEA
DEPARTAMENTO DE PSICOORIENTACIÓN



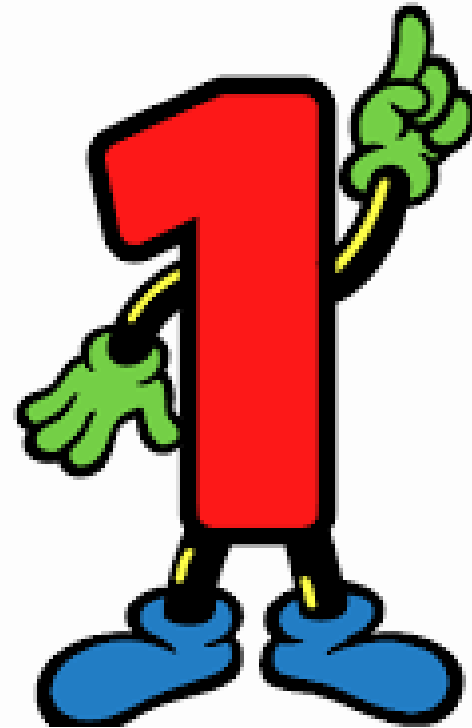
—

“Aprender hábitos de vida saludables desde pequeños es esencial para la vida”.



Te daremos algunas recomendaciones para
siempre estar sano y en forma

**Aliméntate
sanamente**



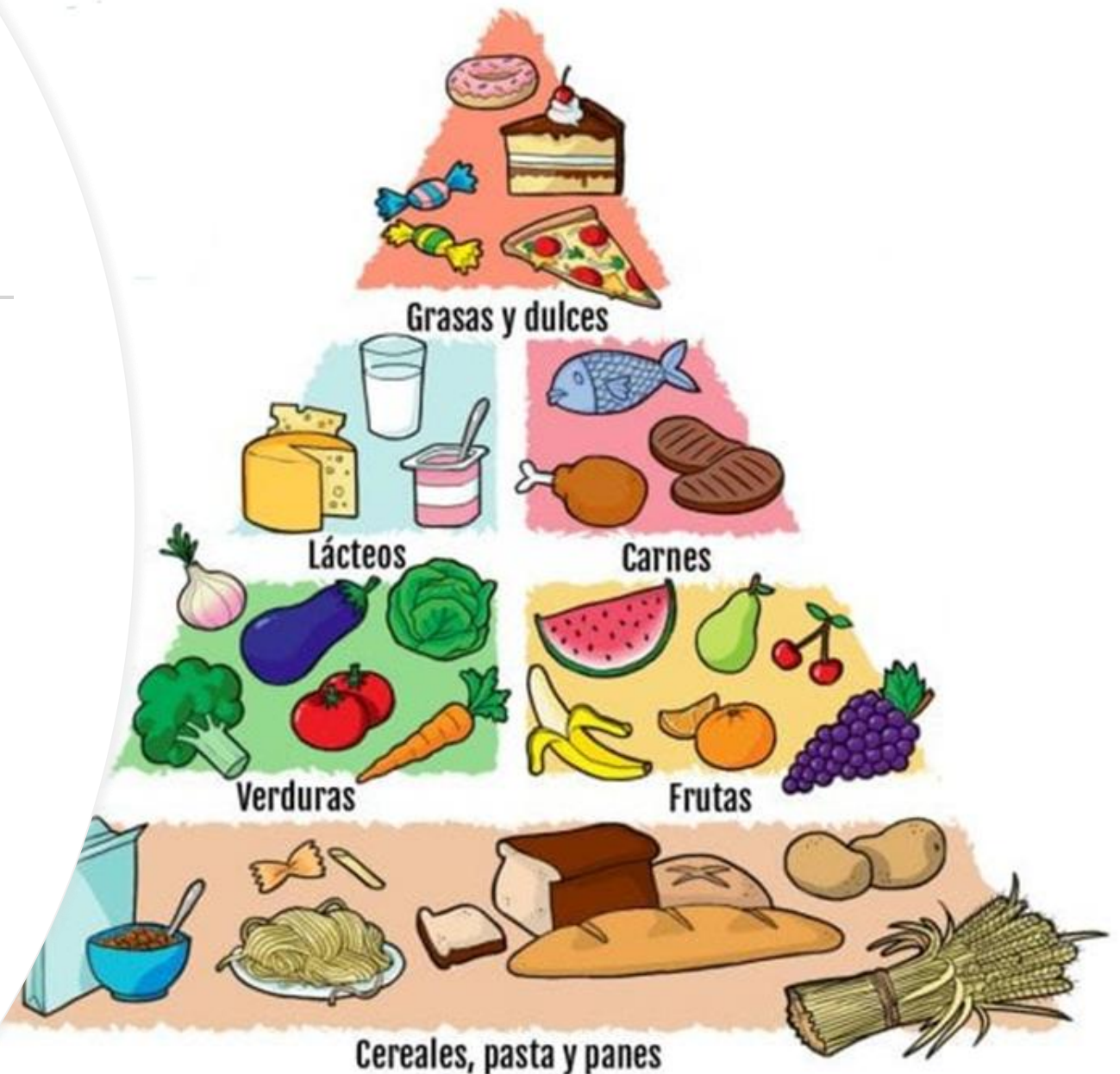
¡El desayuno es una comida importante!

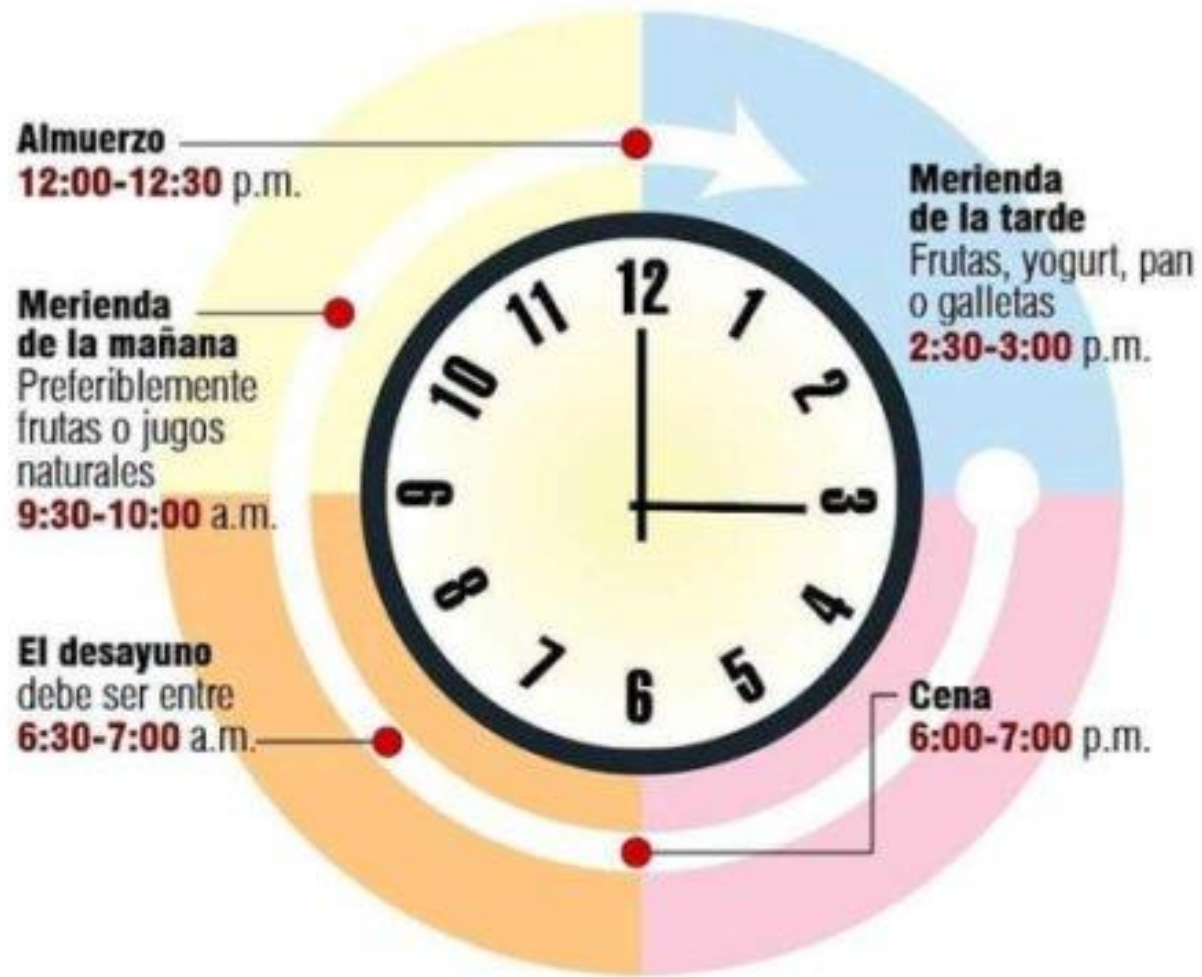
Nuestro cuerpo necesita energía para funcionar. Después de pasar la noche durmiendo, los niveles de energía de nuestro cuerpo son bajos.



Procura comer alimentos variados durante el día

Para gozar de buena salud, debemos ingerir distintos tipos de alimentos, seleccionar cada día una variedad que sea equilibrada.





Come a la hora indicada y cambia con frecuencia lo que consumes entre horas. Recuerda que el exceso de grasa no es bueno para la salud.



¡Haz ejercicio a diario!

Tus músculos y huesos
necesitan que los mantengas
activos.





RUTINAS DE EJERCICIO

El ejercicio tiene beneficios que nos permite fortalecer el sistema cardiovascular y mejorar el sistema inmunológico.

Se recomienda que los niños, niñas y adolescentes participen de 1 hora de ejercicio diario, que implique elevar el ritmo cardiaco y usar fuerza muscular.

Realiza actividades recreativas en casa

- ✓ Aprende a pasarla bien todos juntos. El jugar con tus hijos trae los siguientes beneficios.
- ✓ Fortalece los vínculos familiares.
- ✓ Incrementa en tus hijos la autoestima y autoconfianza.
- ✓ Proporciona autonomía.
- ✓ Favorece la comunicación familiar.
- ✓ Aprenden a gestionar el tiempo.
- ✓ Aprenden a conocer mejor sus gustos e intereses.





TÉCNICAS DE RELAJACIÓN QUE PUEDEN PRACTICAR EN CASA

- Yoga
- Mindfulness
- Estiramientos musculares (flexibilidad)
- Escuchar música



¿Qué es el mindfulness?

Según Jon Kabat-Zinn el mindfulness es la práctica meditativa donde se ejercita la consciencia al prestar atención a la experiencia, sin juzgarla, sin evaluarla ni reaccionar a ella.

La práctica del mindfulness supone la generación de una actitud de no juzgar, desarrollar la paciencia, la aceptación, la apertura y la no reactividad.




“ El *mindfulness* implica prestar atención ...
a propósito
en el momento presente
con curiosidad y amabilidad
... a las cosas como son. ”

- Kabat-Zinn, 1994

Técnicas de relajación como el Mindfulness:

Postura

Buena postura. Actitud positiva.
Preparación para escritura.



Respiración de Globo

Calma. Enfoque. Claridad.



Modificado de: Yoga4Classrooms - www.yoga4classrooms.com

1

Comienza parado o con la columna vertebral alta y recta. Cierra los ojos y coloca tus manos suavemente tu vientre inferior.

2

Imagina que tu panza acaba de convertirse en un globo. Infla lentamente el globo respirando por la nariz. Siente como se expande tu barriga a medida que tu globo se llena de aire.

3

Desinfla lentamente tu globo exhalando el aire del globo por la nariz. Repite de 4-6 veces. Fíjate cómo te sientes.

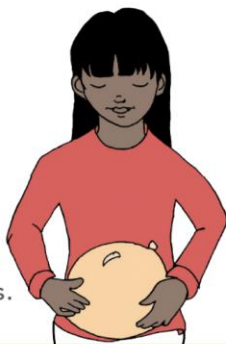


¿Sabías qué?

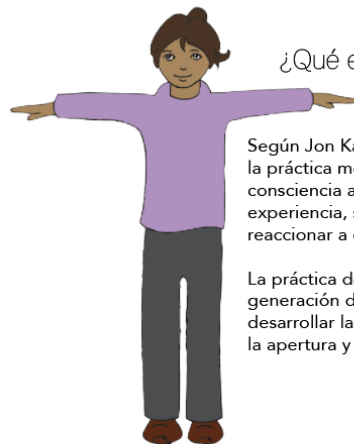
Normalmente, usamos solo el 25% de nuestra capacidad pulmonar al respirar. La respiración superficial nos priva del oxígeno que necesitamos para funcionar de la mejor manera. La respiración con globo calma nuestro cuerpo, mientras que un mayor suministro de oxígeno nos ayuda a pensar más claramente y se siente genial.



Mantente Atento: mindfulness en el colegio



Una guía para practicar
mindfulness en el salón de clases.



¿Qué es el mindfulness?

Según Jon Kabat-Zinn el mindfulness es la práctica meditativa donde se ejercita la consciencia al prestar atención a la experiencia, sin juzgarla, sin evaluarla ni reaccionar a ella.

La práctica del mindfulness supone la generación de una actitud de no juzgar, desarrollar la paciencia, la aceptación, la apertura y la no reactividad.

Poniendo en práctica el mindfulness en el salón de clases

El mindfulness se usa en los momentos críticos del día escolar donde ya hemos previamente identificado que nuestros estudiantes necesitan algo que los lleve a redireccionar su atención al aprendizaje. Es posible que identifiquemos varios momentos en un día, como por ejemplo durante los cambios de clase o transiciones, al comienzo de clases o después de los descansos.

La técnica solo funciona si se práctica diariamente para lograr interiorizarla. Es vital que los profesores sean quienes inicialmente se apropien de este método para poder transmitirlos a sus estudiantes. Pues solo aprendiendo a atender podremos estar capacitados para enseñar a atender.



Nutriendo la enseñanza diaria con el mindfulness

El mindfulness permite que los niños le presten no solo atención a sus profesores y que tengan una mejor comprensión de los contenidos de sus clases; si no que también le presten atención a su cuerpo, a sus sentimientos, a sus emociones; aprendiendo a calmarse, a enfocarse, a responsabilizarse por sus acciones, a tener un mejor manejo del estrés y de la ansiedad.



¿Qué aprenden los estudiantes mediante el uso de esta herramienta?

Cómo encontrar la calma cuando su mente o cuerpo están demasiado ocupados o desequilibrados.

Cómo responder en lugar de reaccionar ante situaciones difíciles.

Cómo sus procesos de pensamiento los afectan emocional y físicamente.

Cómo el mindfulness puede apoyarlos en las actividades y relaciones diarias.



Técnicas de relajación como el mindfulness



Equipo de psicoorientación

Nilsa Marín M

Psicóloga Primera Infancia - Primaria

nilsa.marin@santadorotea.edu.co

Carolina Gutierrez Gutierrez

Psicóloga Bachillerato

carolina.gutierrez@santadorotea.edu.co