



ALUMNO

Daniel Alexander Sánchez Morales

DOCENTE

María Cecilia Zamorano Rodríguez

TRABAJO

Super nota

MATERIA

Psicología y salud

GRADO Y GRUPO

“1-A”

# Promoción de estilos de vida saludables

## CIUDA TU SALUD



### salud

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

### Ejercítate

No tienes que ser un atleta olímpico, es suficiente con que estés activo por lo menos 30 minutos al día. Encuentra alguna actividad o deporte que disfrutes y verás que es fácil.



### autocuidado

es la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica»

### Limpia tu entorno

Es fundamental para llevar una vida sana que tanto tu cuerpo como tu entorno estén limpios, ya que la falta de higiene trae enfermedades, bacterias y hongos.



### Cuida tu salud mental

La salud mental es igual de importante que la física, así que asegúrate de atenderla, ya sea a través de tus propios hábitos o con la ayuda de un profesional.

### Pasa tiempo al aire libre

Muchas veces tendemos a pasar mucho tiempo en espacios interiores sin salir. Estar en contacto con la naturaleza, tomar el sol y respirar aire fresco tienen grandes beneficios para tu mente y tu cuerpo.

