



## **Súper nota**

*Nombre del Alumno: Alondra Paola Ovando Rodríguez*

*Nombre del tema: La salud en la vida adulta*

*Parcial: Primer Parcial*

*Nombre de la Materia: Motivación y Emoción*

*Nombre del profesor: Lic. Cynthia Álvarez Poumian*

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Trabajo Social*

*Cuatrimestre: Quinto Cuatrimestre*

## INTRODUCCIÓN

La salud en la vida adulta no solo se basa en el bienestar físico, sino también en el equilibrio emocional, mental y social. A medida que avanzamos en edad, es fundamental adoptar hábitos que nos permitan mantener una calidad de vida óptima. Para ello, la recreación y la convivencia juegan un papel esencial, ya que fomentan el bienestar emocional, reducen el estrés y fortalecen los lazos sociales.

En este sentido, realizamos diversas actividades enfocadas en la promoción de la salud y el bienestar, como pintar, jugar lotería y compartir momentos de convivencia. Pintar nos permitió expresar nuestra creatividad y emociones, estimulando nuestra mente y promoviendo la relajación. El juego de lotería, además de ser una actividad recreativa, favoreció la concentración y la memoria, elementos clave para la salud cognitiva. Finalmente, la convivencia nos brindó la oportunidad de fortalecer el sentido de comunidad, propiciando un espacio de alegría y apoyo mutuo.

Estas experiencias nos recuerdan la importancia de cuidar nuestra salud en todas sus dimensiones, disfrutando de actividades que nos mantengan activos, motivados y conectados con los demás.



La salud en la vida adulta no se trata únicamente de prevenir enfermedades, sino de disfrutar cada etapa con energía, vitalidad y equilibrio.



La salud en la vida adulta es un pilar fundamental para disfrutar de bienestar físico, emocional y social.

En esta actividad se realizo una bonita dinámica donde ellos deberán pintar.

# SALUD EN LA VIDA ADULTA



En esta etapa, el cuerpo experimenta cambios significativos que requieren atención especial para prevenir enfermedades crónicas y garantizar una calidad de vida óptima.

El finalizar el horario, todos nos reunimos, mostrando como de manera feliz pudimos tener una convivencia muy alegre, para así poder tener una mejor vida saludable.



Adoptar hábitos saludables desde hoy marcará la diferencia en el futuro, permitiéndote vivir plenamente. ¡Tu cuerpo y mente te lo agradecerán!

