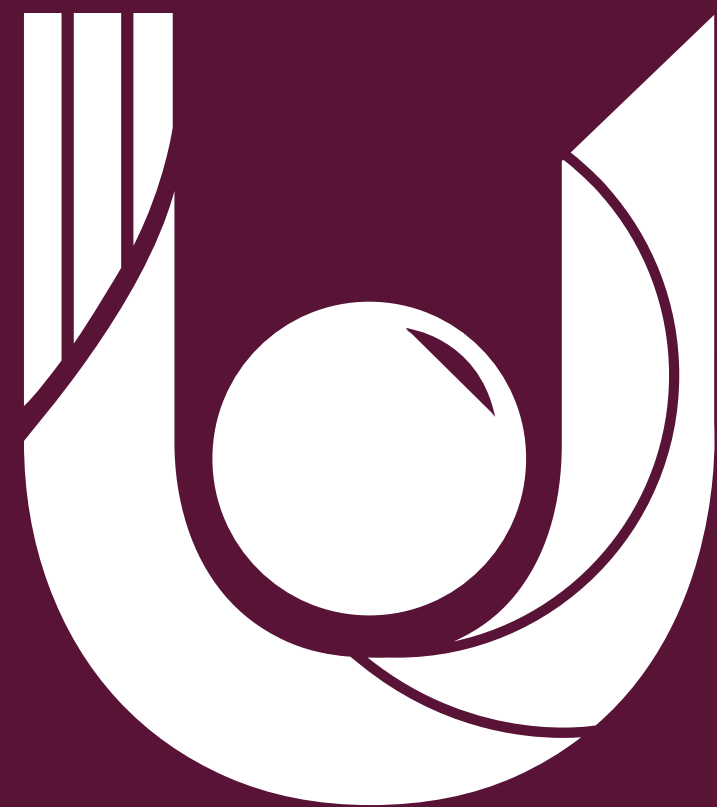
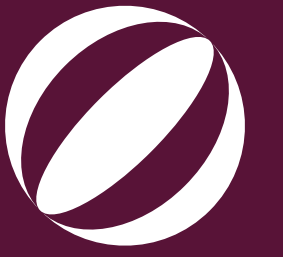




UniGermana
Bienestar Institucional

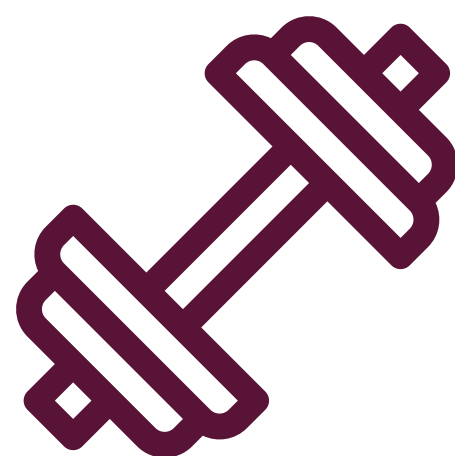
EL ARTE DE CUIDARTE



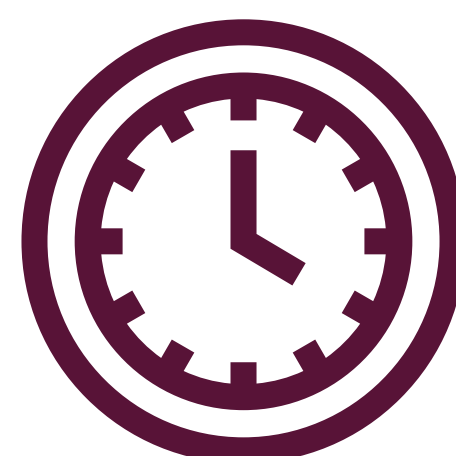
Bienestar Institucional

EL ARTE DE ACTIVARTE

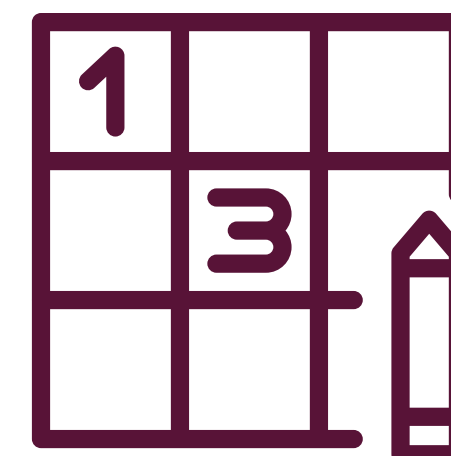
Es importante establecer una relación entre el deporte, la salud y los estados emocionales positivos, a fin de obtener un bienestar psicológico.



Realiza ejercicio por lo menos 3 veces por semana (20-25 minutos).



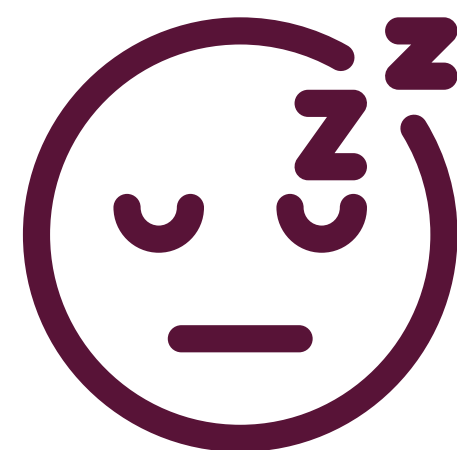
Durante tu día de trabajo toma 2 minutos para mover tu cuerpo.



Realiza juegos como (sopa de letras, laberintos, sudoku etc.).



Lee-medita.



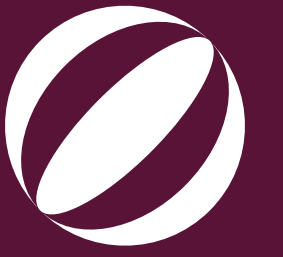
Duerme en promedio de 6 a 8 horas sin interrupción.



Realiza actividades que sean de tu agrado.



Ten una lista de objetivos a corto, mediano y largo plazo.



Bienestar Institucional

EL ARTE DE ALIMENTARTE

La alimentación es la sustancia que se ingiere con el objetivo de asegurar pleno desarrollo, crecimiento y funcionamiento corporal.



Bienestar Institucional

EL ARTE DE ALIMENTARTE



Establece horarios para
cada una de tus comidas.



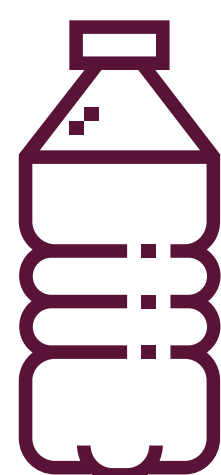
Mastica despacio
tus alimentos.



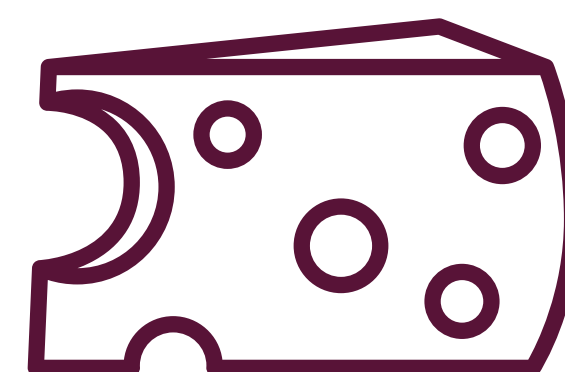
Consume frutas
y verduras.



Elige productos
bajos en grasa.



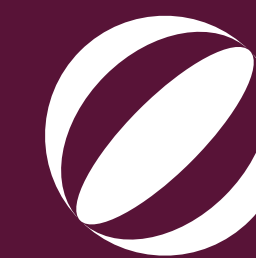
Toma mínimo 1 litro
de agua durante el día.



Come porciones
moderadas.



Reduce el consumo
de sal y azúcar.



Bienestar Institucional

EL ARTE DE CONECTARTE

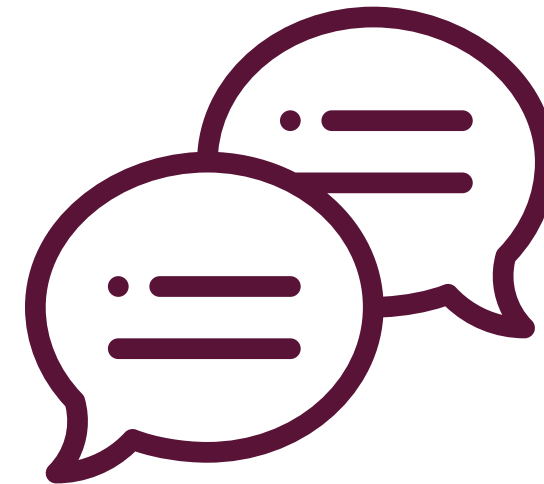
Recuerda que las redes de apoyo, son personas significativas para ti y son quienes potencializan el apoyo social.



Planifica un espacio dentro de tus actividades para compartir con familia.



Escucha antes de hablar.



Habla con tu familia y amigos a diario, de seguro todos tienen algo que contar.



Crea un grupo en Whatsapp o realiza videollamadas.

¿Que hacer si consideras que algo no está bien?

Comunícate con las siguientes lineas telefónicas

- **Línea 106** “El poder de ser escuchado” línea de atención, ayuda intervención psicosocial y en situación de crisis. **Whatsapp 300 754 8933**, 24 horas de **domingo a domingo** jornada continua.
- **Línea purpura** “Mujeres que escuchan mujeres” 01 8000 112 137. **Whatsapp 300 755 1846** o al **155** desde tu celular.
- **Línea psicoactiva** “Activa tu mente, transforma tu vida” 01 8000 112 439. **Whatsapp 301 276 1197** aborda el consumo de sustancias psicoactivas. **Lunes a Sábado de 7:00 a.m. a 10:00 p.m.**



 **UniGermana**

 *Bienestar Institucional*