

HÁBITOS SALUDABLES

PAUTAS PARA MEJORAR



PONTE UNA HORA PARA IR A LA CAMA E INTENTA CUMPLIRLA HACIENDO ANTES COSAS QUE TE RELAJEN Y NO TE ACTIVEN.

BUSCA UNA ACTIVIDAD FÍSICA QUE TE DIVIERTA Y TE MANTENGA ACTIVO/A COMO CAMINAR O IR EN BICI.



HAZ ACTIVIDADES CREATIVAS Y ENTRETENIDAS PARA SENTIRTE MEJOR Y RECARGAR ENERGÍA.



CUIDA CÓMO TE HABLAS. RESPÉTATE, VALORA TUS ASPECTOS POSITIVOS Y PIENSA EN TUS ERRORES COMO OPORTUNIDADES PARA APRENDER.

¿QUÉ SON?

CONDUCTAS QUE PODEMOS HACER EN EL DÍA A DÍA PARA CUIDARNOS Y SENTIRNOS MEJOR

TEN UNA ALIMENTACIÓN SANA QUE TENGA TODO TIPO DE ALIMENTOS. LA COMIDA ES LA ENERGÍA DEL CUERPO PARA AFRONTAR EL DÍA.



QUEDA CON TUS AMISTADES DE FORMA HABITUAL. COMPARTIR MOMENTOS CON LA GENTE QUE APRECIAS ES MUY IMPORTANTE PARA TU BIENESTAR.



LIMITA EL TIEMPO QUE PASAS CON LAS PANTALLAS. INTENTA DIVERTIRTE DE OTRA FORMA CON TU CREATIVIDAD.



DISEÑA UN HORARIO DE ESTUDIO PRIORIZANDO LAS TAREAS DIFÍCILES. FIJA UNA HORA DE COMIENZO Y DE FINAL Y DESCANSA DE VEZ EN CUANDO.

