Bienestar integral para toda la familia

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué es el bienestar integral?

RESPUESTA

Es el desarrollo equilibrado del bienestar físico, social, emocional y mental, basado en hábitos saludables, relaciones afectivas positivas y convivencia respetuosa y colaborativa.

PREGUNTA

¿Por qué son importantes los cuidados afectivos en la familia?

RESPUESTA

Incrementan la autoestima y confianza, favorecen el desarrollo emocional y social, disminuyen el estrés y la ansiedad, fortalecen la resiliencia y promueven relaciones familiares sanas.

PREGUNTA

Menciona acciones que fortalecen los vínculos familiares.

RESPUESTA

Escuchar con atención y empatía, expresar cariño, validar emociones, brindar apoyo y acompañamiento, compartir tiempo de calidad, y reconocer logros y esfuerzos.

PREGUNTA

¿Cuáles son los beneficios de establecer hábitos y rutinas en familia?

RESPUESTA

Brindan estructura, seguridad y organización; favorecen la autonomía; promueven hábitos saludables; reducen el estrés y los conflictos; y desarrollan la responsabilidad.

PREGUNTA

¿Qué principios básicos deben guiar la convivencia familiar?

RESPUESTA

Comunicación abierta, respeto mutuo, cooperación, empatía, resolución pacífica de problemas e igualdad de responsabilidades.

PREGUNTA

¿Por qué es importante una alimentación saludable?

RESPUESTA

Fortalece el sistema inmune, mejora la concentración y aprendizaje, favorece el crecimiento y desarrollo, mantiene un peso saludable y reduce el riesgo de enfermedades.

PREGUNTA

Menciona recomendaciones para una alimentación saludable.

RESPUESTA

Consumir frutas y verduras, incluir proteínas saludables, cereales integrales y alimentos ricos en fibra, beber suficiente agua, y limitar el consumo de bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados.

PREGUNTA

¿Cuáles son los beneficios del movimiento diario?

RESPUESTA

Fortalece músculos y huesos, favorece un peso saludable, reduce el estrés y la ansiedad, mejora la salud cardiovascular y el estado de ánimo.

PREGUNTA

¿Qué estrategias ayudan a mantener una convivencia familiar sana?

RESPUESTA

Establecer reglas claras, resolver conflictos mediante acuerdos, dialogar, compartir actividades recreativas, fomentar la participación y valorar las diferencias.

PREGUNTA

¿Qué prácticas se deben evitar en la convivencia familiar?

RESPUESTA

Gritos e insultos, violencia de cualquier tipo, descalificaciones, comparaciones negativas y falta de escucha.

Resumen: Promoviendo el bienestar integral en la familia

Nivel: secundaria

- El bienestar integral combina el desarrollo físico, emocional, social y mental mediante hábitos saludables, relaciones afectivas positivas y convivencia basada en respeto y colaboración.
- Los cuidados afectivos fortalecen los vínculos familiares, incrementan la autoestima, reducen el estrés y promueven relaciones sanas.
- Establecer hábitos y rutinas proporciona estructura, seguridad y organización, favoreciendo la autonomía y reduciendo conflictos en el hogar.
- Una alimentación saludable mejora el crecimiento, aprendizaje, memoria y previene enfermedades, además de fortalecer el sistema inmune.

- La actividad física diaria beneficia la salud cardiovascular, fortalece músculos y huesos, y mejora el estado de ánimo y el bienestar general.

Mapa Conceptual

Bienestar integral para toda la familia

Bienestar integral

Desarrollo equilibrado del bienestar físico, social, emocional y mental
Hábitos saludables
Relaciones afectivas positivas
Convivencia basada en respeto y colaboración

Cuidados afectivos

Escuchar con atención y empatía
Expresar cariño
Validar emociones
Brindar apoyo y acompañamiento
Compartir tiempo de calidad
Reconocer logros y esfuerzo

Hábitos y rutinas

Brindan estructura, seguridad y organización
Favorecen la autonomía
Promueven hábitos saludables
Reducen el estrés y conflictos
Desarrollan responsabilidad
Adaptar rutinas según la edad
Mantener horarios regulares
Ser constantes pero flexibles
Involucrar a toda la familia

Pautas de convivencia familiar

Comunicación abierta
Respeto mutuo
Cooperación
Empatía
Resolución pacífica de problemas
Igualdad de responsabilidades
Establecer reglas claras
Resolver conflictos mediante acuerdos
Compartir actividades recreativas
Evitar gritos, insultos y violencia

Alimentación saludable

Fortalece el sistema inmune
Mejora concentración, aprendizaje y memoria
Favorece crecimiento y desarrollo adecuados
Mantiene un peso saludable
Reduce el riesgo de enfermedades
Consumir frutas y verduras
Incluir proteínas saludables y cereales integrales
Beber suficiente agua
Limitar alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas

Movimiento diario

- Fortalece músculos y huesos
- Favorece un peso saludable
- Reduce estrés y ansiedad
- Mejora la salud cardiovascular
- Mejora el estado de ánimo