Consejos de autocuidado

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Cuántas horas de sueño se recomiendan para un buen autocuidado?

RESPUESTA

Se recomienda dormir al menos 8 horas.

PREGUNTA

Menciona un hábito clave para mantener una buena salud física.

RESPUESTA

Realizar ejercicio regularmente.

PREGUNTA

¿Qué tipo de dieta se sugiere para un autocuidado adecuado?

RESPUESTA

Se sugiere mantener una dieta saludable y equilibrada.

PREGUNTA

¿Qué sustancias se deben evitar para cuidar la salud?

RESPUESTA

Se deben evitar las sustancias psicoactivas.

PREGUNTA

¿Por qué es importante establecer rutinas y espacios definidos?

RESPUESTA

Porque ayudan a organizar mejor las actividades y a mantener un equilibrio en la vida diaria.

PREGUNTA

¿Qué tipo de actividades se recomienda realizar para el bienestar cultural?

RESPUESTA

Se recomienda realizar o acudir a actividades culturales.

PREGUNTA

¿Qué hábito relacionado con la higiene se menciona en los consejos de autocuidado?

RESPUESTA

Tener buena higiene.

PREGUNTA

¿Dónde puedes aprender más sobre alimentación saludable y sostenible?

RESPUESTA

En el curso en línea 'Vive saludable' en cursos.aprende.gob.mx.

PREGUNTA

¿Qué se sugiere hacer al menos una vez al día para el bienestar personal?

RESPUESTA

Establecer una hora al día para actividades recreativas.

PREGUNTA

¿Qué institución promueve el curso en línea sobre alimentación saludable?

RESPUESTA

La Secretaría de Educación Pública de México a través de la plataforma Aprende.mx.

Resumen: Consejos para un Estilo de Vida Saludable

Nivel: secundaria

- Mantén una dieta equilibrada y saludable.
- Realiza ejercicio físico de manera regular.
- Duerme al menos 8 horas cada noche para un buen descanso.
- Evita el consumo de sustancias psicoactivas.
- Participa en actividades recreativas y culturales para tu bienestar.

Mapa Conceptual

Consejos de autocuidado

Hábitos saludables

Ten una dieta saludable | Haz ejercicio regularmente | Duerme al menos 8 horas | Ten buena higiene

Evitar prácticas nocivas

Evita el consumo de sustancias psicoactivas

Actividades recreativas y culturales

Establece una hora al día para actividades recreativas | Procura realizar o acudir a actividades culturales | Ten rutinas y espacios definidos para realizarlas

Curso en línea

Vive saludable. Alimentación saludable y sostenible

Disponible en cursos.aprende.gob.mx

Promovido por la Secretaría de Educación Pública