

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