

CUÍDATE SAN DIEGO

Boletín de Bienestar Abril-2024



CONSTRUYE TU BIENESTAR

“La felicidad aparece cuando lo que piensas, lo que dices y lo que haces están en armonía” Gandhi.

Los invitamos a leer el presente boletín con algunas recomendaciones para mejorar nuestra autoestima, autocuidado y fortalecer nuestras relaciones con estudiantes, familia y amigos.

Cordialmente, Comité de bienestar y Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo.

¿Cómo ser personas vitamina?

Las personas vitamina son aquellas que inspiran, promueven, apoyan, ayudan a mejorar a otros, comprenden, se comunican efectivamente, tienen responsabilidad afectiva, impulsan y llenan de vitalidad y energía. Te contamos algunos aspectos a tener en cuenta para convertirte en una persona vitamina. Pág. 02-03

La ruptura es una oportunidad

Romperse en ocasiones puede ser doloroso, pero si sanas las heridas pueden convertirse en oro. Te enseñamos una técnica de arte llamada **KINTSUGI** para restaurar. Pág 06-07

Consejos para una correcta protección solar

Una exposición a la luz solar excesiva puede ser peligrosa. La sobreexposición a la radiación ultravioleta (UV) del sol puede resultar en quemaduras o puede llevar a muchos otros problemas serios de salud como el cáncer de piel, el envejecimiento prematuro de la piel, las cataratas y otros daños a los ojos y a la supresión del sistema inmunológico. Te sugerimos algunos pasos sencillos para protegerte de la sobreexposición a la radiación UV. Págs. 04-05.

¿CÓMO SER PERSONAS VITAMINA?



La psiquiatra española Marian Rojas Estapé, define como personas vitamina a aquellos seres que contribuyen a la liberación de Oxitocina (la hormona del amor, de los vínculos, la calma, la paz, el contacto). Son aquellas que son empáticas, entusiastas, brindan seguridad, se alegran con tus triunfos y los celebran.



CONCÉNTRATE EN EL HOY

Es importante reconocer que se pueden sanar las heridas del pasado, si se aceptan y trabajan en el interior, pero no hay que traerlas al presente una y otra vez. Aprovechar el hoy, es darse cuenta que hay una oportunidad para hacer las cosas mejor, centrarse en los grandes y pequeños detalles, en la naturaleza, en la sonrisa de las familias y estudiantes y poner en marcha las fortalezas propias.



REFUERZA TU SENTIDO DEL HUMOR

La felicidad se relaciona con la percepción que tengas de las cosas que te suceden, es una actitud. Elige reír más, diviértete sanamente, baila, se ingenioso.

El buen humor ayuda a pensar racionalmente frente a distorsiones del pensamiento. Mejora el estado de ánimo aumentando la sensación de gozo, y conlleva a tener una manera de actuar más coherente.



EVITA LA CRÍTICA A LOS DEMÁS

La queja y la crítica constante, activan el estado de alerta del Sistema de Nervioso Simpático, lo que hace que se produzca más cortisol (Hormona del estrés) en el propio cuerpo y en los demás, ocasionando sensaciones como confusión, enojo, aumentan las discusiones con otros, lo que algunas veces hace que se alejen.



¿CÓMO SER PERSONAS VITAMINA?

BUSCA SOLUCIONES.

Comprende las situaciones que generan conflicto, pero evita enfocarte en encontrar culpables. Intenta resolver por medio de acciones claras y que beneficien a todos.

INSPIRA...

Recuerda que podemos influir en los comportamientos de los otros, con nuestras propias conductas y actitudes; para enseñar a alguien a mejorar y a tener buena actitud, es necesario que tú primero lo transmitas en lo que haces.

ACOMPaña

En los momentos en los que no puedas ayudar a resolver el problema.

Escucha. permanece, y brinda tu presencia. ABRAZA, un abrazo de mínimo 8 segundos libera oxitocina y ésta contribuye a que disminuya el malestar.

FIJATE EN EL POTENCIAL QUE HAY EN LOS DEMÁS

Enfócate en las habilidades y valores que los otros tienen (Estudiantes, familia, amigos), motiva a la consecución de metas y objetivos por medio de una frase de ánimo y entusiasta!

CONSEJOS PARA UNA CORRECTA PROTECCIÓN SOLAR



Extrema las precauciones siempre que realices actividades al aire libre

No exponer a los menores de 3 años al sol

Presta atención a las zonas del cuerpo más sensibles

Limita el tiempo de exposición al sol y evita la franja de las 12 a las 16 horas

Bebe agua con frecuencia e hidrata tu piel después de exponerte al sol.

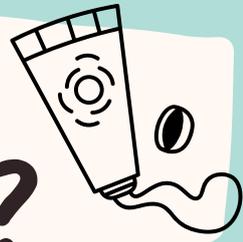
Cada tipo de piel necesita una protección solar distinta

Elige protector solar adecuado para tu fototipo de piel y zona del cuerpo

Revisa tu piel. Ante cualquier cambio de color, forma o tamaño de tus lunares, consúltalo con tu médico.

Protégete también con ropa. Utiliza prendas claras y sombrero para la cabeza

¿CÓMO APLICAR EL BLOQUEADOR SOLAR?



Aplicar un buen protector solar de acuerdo al tipo de piel y a las necesidades, haya o no sol.



Aplicarlo media hora antes de la exposición e idealmente cada dos horas.

Usar un FPS igual o mayor a 30

Esparcir el bloqueador en las zonas expuestas, donde no cubre la ropa y esperar a que la piel lo absorba.

Usar protectores físicos como sombrillas, gorros, sombreros, lentes

EL KINTSUGI

La ruptura es una oportunidad

Por: Natalia Olaya Diaz

El kintsugi es una antigua práctica japonesa que consiste en usar oro o plata líquida para reparar objetos de cerámica, se usa para soldar los fragmentos, lo que hace a la pieza final mas valiosa, no solo por la presencia del metal si no por la singularidad del objeto. Cada pieza se mostrara como un objeto unico e irrepetible gracias a las vetas que lo hacen tan valioso. (Alvarez 2020)



En el campo de la psicología, es la metáfora que alude al afrontamiento y a la unicidad, esa parte especial que tenemos los seres humanos gracias a nuestras fisuras y nuestras heridas (Villora 2019). Posee un concepto arraigado a la resiliencia (capacidad de afrontar problemas o situaciones).



MATERIALES PARA HACER TU REPARACIÓN

01.

Recipiente de cerámica para restaurar

02.

Pegamento líquido o instantáneo.

03.

Pintura dorada y un pincel

PASO A PASO



1- limpiamos muy bien las piezas de cerámica que queremos restaurar.



2- Aplicamos pegamento en cada una de las partes y vamos uniéndolas con cinta para evitar que se despeguen

3- Dejamos que se seque por más de ocho horas y retiramos la cinta.



4- Con un pincel aplicamos pintura dorada por cada una de las grietas de manera uniforme.

ES MOMENTO DE RELAJARTE Y RESTAURARTE, RECUERDA QUE NADA PERMANECE IGUAL PARA SIEMPRE.