

# CUÍDATE SAN DIEGO



Boletín de Bienestar Marzo-2024

## APRENDIENDO A CUIDARNOS

Como educadores damos lo mejor de nosotros para que nuestros estudiantes, hijos y familias puedan aprender y potenciar sus habilidades, pero recordemos que para lograrlo debemos tener un adecuado cuidado de nuestra salud física, emocional, mental y espiritual para sembrar en los demás de lo que nosotros con nuestro ejemplo nos brindamos. Los invitamos a leer el presente boletín con algunas recomendaciones para lograrlo.

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

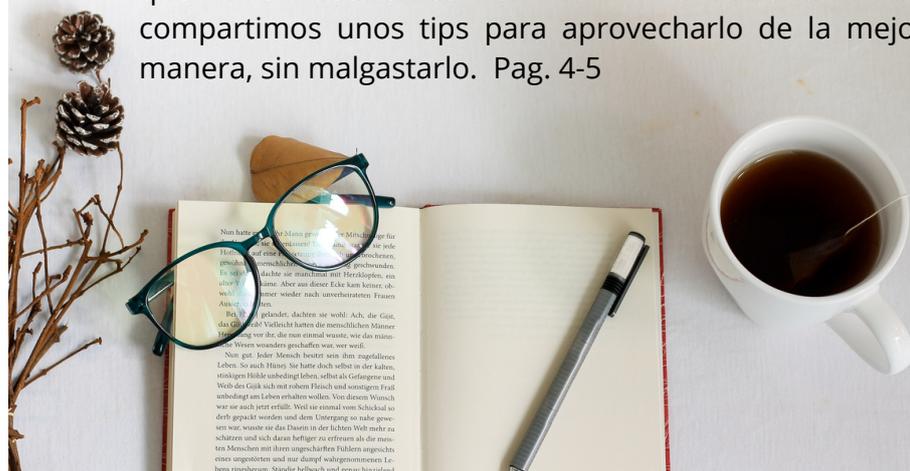


## Recomendaciones para desarrollar la resiliencia

Todos los seres humanos podemos pasar tiempos de crisis que podemos gestionar teniendo un adecuado afrontamiento y una habilidad esencial: **La resiliencia** la cual se trata de ser conscientes de que se puede atravesar situaciones difíciles por medio de acciones, gestión de los pensamientos y conductas que conllevan a un aprendizaje y potenciación de recursos propios. Pág. 02-03

## Consejos para manejar tu tiempo libre sin malgastarlo

El tiempo libre es un espacio de tiempo que nos queda luego de hacer nuestras obligaciones y que podemos reservar para actividades escogidas libremente y a las que nos dedicamos en forma voluntaria. Te compartimos unos tips para aprovecharlo de la mejor manera, sin malgastarlo. Pág. 4-5



# RECOMENDACIONES PARA DESARROLLAR LA RESILIENCIA



*Consiste en la capacidad que tiene un ser humano, para hacer frente a las adversidades y salir fortalecido de las mismas.*



PARA DESARROLLAR LA RESILIENCIA PODEMOS

1. Formula planes que sean realizables y estructura pasos para llevarlo a cabo. (Recuerda reforzarte o felicitarte cuando logres cada paso).

2. Reconoce que en ocasiones los cambios son inevitables y no todo puede estar bajo tu control.

3. Enfócate en las conductas y acciones en las que tu puedes intervenir y que dependan de ti como: tus decisiones, ejercicios físicos, regulación emocional, conectar con el área espiritual a través de la oración o meditación.

4. Fortalece tus redes de apoyo. Realiza acercamientos o actividades con personas con las que disfrutes su compañía y te sientas querido y valorado.



5 Gestiona tus pensamientos (Recuerda que las tormentas siempre cesan, aunque en el momento que estas en ellas no lo veas). Es importante mantener una visión positiva de la situación.

6. Evita autosabotearte: las conductas autodestructivas como forma de escape a la realidad que se vive, pueden ocasionar que la crisis empeore o se prolongue más en el tiempo. Evita consumir alcohol, drogas, fumar o comportamientos autolesivos.

7. Enfócate en potenciar tus habilidades: retoma actividades saludables y placenteras como leer, escribir, dibujar, montar cicla, nadar, aprender un nuevo idioma, hacer nuevos amigos, inscribirte a algún curso de manualidades.

## LA NATURALEZA NOS ENSEÑA A SER RESILIENTES



Los diamantes una de las piedras preciosas más admiradas y llamativas por sus colores, brillo, limpieza y dureza son formadas bajo mucha presión y calor al interior de la tierra y se pueden encontrar en las capas más superficiales gracias a los movimientos y erupciones volcánicas.



Luego cuando son encontradas se realizan cortes finos para que se puedan reflejar aún más sus propiedades y brillo. Al igual que el diamante, los seres humanos podemos pasar por situaciones difíciles, pero es importante ver hacia adentro todas las cualidades, características que nos destacan y asumir las situaciones de tal manera que saquemos lo mejor de si mismos, para brillar, ser fortalecidos y así ayudar a otros.

También puedes ver: Resiliencia para afrontar la vida cotidiana





# Consejos para Manejar tu tiempo libre sin malgastarlo

01. Organiza tu día



02. Elimina factores estresores

03. No hagas varias cosas a la vez



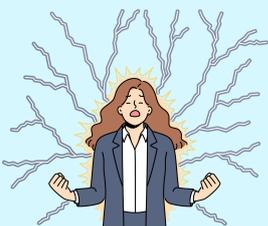
04. No digas si cuando en realidad no quieres participar en una actividad

05. No ocupes tu tiempo libre en compañía de personas con quienes estás sólo por compromiso



06. No ocupes tu tiempo libre en redes sociales "sin límite"

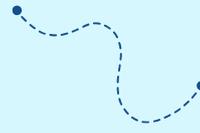
07. Aprovecha el momento. No dejes para luego esas actividades de tu agrado.



08. Aléjate de la culpa. Separa el espacio de trabajo del espacio de ocio.

# Ideas para hacer en tu tiempo libre

01. Termina esa lectura pendiente



02. Mira el capítulo de la serie que te recomendaron



03. Explora otras actividades que te llamen la atención



04. Interactúa con familiares y amigos



05. Escucha la música que te guste o regálate unos minutos para bailar.



06. Sal a pasear y conocer lugares nuevos.



07. Usa tu imaginación para crear alguna manualidad o pintar libremente



08. Realiza actividad física

