

## Actitud Positiva

Todos podemos elegir como vivir nuestra vida, como sentirnos por las cosas que día a día nos van sucediendo, la forma en que afrontemos los acontecimientos puede hacer que estos se desarrollen de una u otra forma.

En definitiva, la actitud que tengamos va a influir mucho en como esos acontecimientos van a afectarnos. Por ello es muy importante que caminemos por la vida con una buena actitud positiva. Si decidimos mantener la actitud positiva, transmitiremos a nuestra vida más optimismo, enfrentaremos más fácilmente las preocupaciones y podremos eliminar de nuestra vida, los pensamientos negativos, o sea, conseguiremos cambios en nuestra vida muy positivos.



### Actividad diaria

Hay maneras de adquirir el hábito de tener actitudes y pensamientos, tanto positivos como creativos. Practique las siete tácticas para lograr una buena disposición:

Día	Marca	Actividad
Domingo		Dedíquese unos minutos al día. No se esclavice a los deberes
Lunes		Valore las cosas por pequeñas que sean
Martes		Disfrute cada segundo de su vida
Miércoles		Alimente su autoestima
Jueves		Plantéese metas diarias
Viernes		Hable de lo positivo de las cosas y de las personas
Sábado		Concéntrase en sus cualidades y no en sus defectos

## LA ASERTIVIDAD

La asertividad se define como: la habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada; logrando decir lo que queremos sin atentar contra los demás, saber cuando ser flexible, respetando los derechos del otro y expresando los nuestros de forma clara.

### Características de la comunicación asertiva:

**No verbales:** contacto ocular directo, habla fluida, postura erguida, voz relajada.

**Conducta Verbal:** mensajes en primera persona, utilización de palabras como: pienso que... quiero..... me gustaría..

### Registro Diario de sus Conductas Asertivas

Conductas Asertivas	Dom.	Lun.	Mar.	Mier.	Juev.	Vier.	Sab.
Ser cortés, agradecido							
Hablar sin agredir							
No quejarme							
Negarse a discutir con alguien molesto o incomodo							
Admitir haber cometido un error							

**RECUERDE:** Ser asertivo no significa tener siempre la razón.

*Si necesita ayuda consulte en su Centro de Salud más cercano*

Ministerio de Salud

13 Avenida Norte y 3a Calle Poniente No. 256  
Teléfonos: 2591-7000, 2271-2457



## Estilos de Vida Saludables



**“No hay Salud sin Salud Mental”**

## Estilos de Vida Saludables

Definidos como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida.

Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales; sino también de acciones de naturaleza social.

### Algunos de estos factores protectores o estilos de vida saludables podrían ser:

- Tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción.
- Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad.
- Mantener la autodecisión, la autogestión y el deseo de aprender.
- Brindar afecto y mantener la integración social y familiar.
- Tener satisfacción con la vida.
- Promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación.
- Capacidad de autocuidado.
- Seguridad social en salud y control de factores de riesgo como: obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés y algunas patologías como hipertensión y diabetes
- Ocupación del tiempo libre y disfrute del ocio.



## Descanso Adecuado

El descanso permite que el cuerpo se renueve, fortalece el sistema inmunológico, contribuye a la curación de heridas, infecciones y otras agresiones contra el organismo; además puede añadir años a tu vida. El tiempo de descanso recomendado, es un aproximado de 8 horas diarias.



### Para obtener un óptimo reposo cada noche, te sugerimos lo siguiente:

- Reduce tu consumo de agua después de las 6:00 pm.
- Cena ligera
- Lee un libro en lugar de ver televisión.
- Anota pendientes y preocupaciones en un papel.
- Apaga toda luz y sonido en tu recámara.

### Actividad diaria

Procura dormir dos horas antes de las 12:00 de la noche, lo ideal es a las 10:00 pm o entre más temprano es mucho mejor.

Es bueno que esta semana te propongas la meta de una hora específica para ir a la cama.

### Compromisos

Me comprometo acostarme a las \_\_\_\_\_ pm y registraré lo siguiente durante la semana

En la primera línea anota la hora en la que te fuiste a la cama de noche.

En la segunda línea, anota la cantidad de horas que dormiste cada noche:

Registro	Dom.	Lun.	Mar.	Mier.	Juev.	Vier.	Sab.
Hora en la que me acosté:							
Cantidad de horas que dormí:							

## El hábito de realizar Ejercicio

El ejercicio quizás es el hábito que más te ayuda para tener mejor salud, sentirte bien e incluso revertir el efecto de algunas enfermedades como la diabetes. Tendrás mejor estado de ánimo, fortalecerás tus músculos y huesos, tendrás una mejor respiración y te ayudará a disminuir el estrés, entre otros beneficios.

### Actividad diaria

#### Materiales para la semana:

- Un par de tenis y ropa cómoda
- Identificar un área cercana donde realizar ejercicios

**Nota:** Para reforzar tu decisión, invita a alguien que te acompañe.

#### Marca tus logros de esta semana

- En la primera línea anota la cantidad de minutos que caminas cada día. Lo ideal, sería caminar de 30 a 60 minutos diarios.
- En la segunda línea anota los minutos que realices ce ejercicios con pesas. Es bueno realizar ejercicios con peso de dos a tres veces a la semana para evitar la osteoporosis. (Sesiones de 20 ó 30 minutos)
- En la tercera línea anota el día que caminaste acompañado

Registro	Dom.	Lun.	Mar.	Mier.	Juev.	Vier.	Sab.
Anota los minutos que caminaste							
Anota los minutos de ejercicios con pesas							
Indica los días que caminaste acompañado							

