



**COLEGIO MILITAR ALMIRANTE PADILLA**

**"DIOS PATRIA Y HOGAR"**

**"HACIA LA FORMACIÓN DE UN SER ÍNTEGRO GESTOR DE UNA  
MEJOR SOCIEDAD"**



**DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN ESCOLAR- SEP.28**

## **Fortaleciéndonos y Cuidándonos en familia**

La salud no es solamente física, ¡También debe ser mental! Y para estar bien de cuerpo y mente, es necesario:

- 1** Crear rutinas en casa con horarios establecidos.
- 2** Aprovecha las horas que utilizabas en desplazamientos para incluir rutinas de ejercicio y ocio en familia.
- 3** Si presenta ansiedad, que se puede manifestar en comer en exceso, dedique unos minutos a hacer ejercicios de respiración o relajación
- 4** Comunique sus emociones y sentimientos a su familia, esto disminuye la ansiedad en todos, especialmente con los niños y jóvenes.



**Aida Casadiego O.**  
Profesora del Instituto de La Familia

La gestión de las emociones se define como la forma en que podemos ser más conscientes de nuestras emociones, identificar lo que sentimos, aceptarlo y moderar la respuesta ante éstas. Para gestionarlas en familia se puede:

- 1** Reconocer las emociones (alegría, ira, miedo, sorpresa, tristeza, desagrado) e identificar la forma en que reaccionamos desde lo fisiológico (respuesta del organismo), cognitivo (pensamientos) y conductual (formas de actuar).
- 2** Afianzar el Autoconocimiento emocional, al final del día señalar las emociones que cada uno ha sentido con mayor intensidad, compartirlas en familia y reflexionar sobre la forma en las que sean externalizado.
- 3** Focalizar la atención en los pensamientos positivos, validar las acciones que cada uno realiza en beneficio de la convivencia familiar.
- 4** El elemento clave es la voluntad para tener dominio y autocontrol. En este caso, los padres son modeladores de las respuestas emocionales por lo tanto, su ejemplo será fundamental en la educación emocional de los hijos.



**Lina Estupiñán V.**  
Profesora del Instituto de La Familia

Los niños están viviendo una situación que no es fácil de entender.  
Para que ellos comprendan mejor esta situación ten en cuenta:

- 1 Es importante recordar que el lenguaje, verbal y no verbal es muy importante en estos momentos, por tanto, el lenguaje que utilicemos en estos días será clave para afrontar de forma positiva esta situación.
- 2 Es clave utilizar palabras positivas como: "estamos en una época de disfrutar estar en familia", "disfruto pasar tiempo con ustedes" "aprenderemos de esta situación".
- 3 Es importante no dar más información de la necesaria a los niños, no es necesario alarmarlos, si hacer énfasis en que hay que quedarse en casa para cuidar a los demás, especialmente a los mayores.
- 4 Reforzar los hábitos de vida saludable, la buena nutrición, la hidratación, actividad física y lavado de manos.



Lina Acuña A.  
Jefe del Servicio de asesoría personal y familiar del Instituto de La Familia

## [ LAS 10 FRASES QUE TODO HIJO DEBE ESCUCHAR ]



> LA MANERA EN QUE TÚ LO VALORES, ACEPTES Y CUIDES, MARCARÁ LA PERCEPCIÓN DE SÍ MISMO <

# El Decálogo

de una  
Vida Saludable

Sigue estas recomendaciones para cuidar tu salud:



## 1. Come sano

Cinco porciones (frutas y verduras).  
Reduce las grasas, grasas trans,  
conservas y exceso de azúcar y sal.



## 2. Toma agua

Consumo mínimo cinco vasos de  
agua a lo largo del día. Hidrátate más  
antes de realizar actividad física.



## 3. Realiza actividad física

30 minutos diarios, 5 días a la  
semana (caminatas o dinámicas de  
flexibilidad, fuerza y resistencia).



## 4. Controla tu peso

Lo ideal es mantener un peso  
adecuado en relación entre el peso  
y la talla.



## 5. No fumes

Abandona su consumo y evita la  
exposición al humo del tabaco y a  
sus derivados.



## 6. Evita consumir alcohol

Las bebidas alcohólicas afectan  
diversos órganos como el cerebro,  
corazón, hígado, riñones, etc.



## 7. Conoce tus cifras

Chequea con regularidad tu presión  
arterial, glicemia (el azúcar en la  
sangre), colesterol y triglicéridos.



## 8. Sigue el tratamiento

Si tu médico te indicó algún  
tratamiento, respeta las indicaciones  
y por ningún motivo lo abandones.



## 9. Reduce tu carga emocional

Aprende y utiliza técnicas contra el  
estrés, la ansiedad. Sonríe siempre.



## 10. Mantén actitud positiva

Mira el futuro con optimismo y no  
permitas que nadie te juzgue o dañe.



La salud  
es de todos

Minsalud

## ¿NECESITAS AYUDA CON EL MANEJO DE TUS EMOCIONES?



MARCA LA LÍNEA NACIONAL  
192 - OPCIÓN 4



PROTEGE TU SALUD MENTAL Y  
#EVITAEELCORONAVIRUS

# Una llamada puede salvar su vida

La Secretaría de Salud y la E.S.E. Municipal habilitaron la **línea de apoyo emocional**

## 3176456800

**en Salud Mental**, en la cual se brindará a los soachunos **orientación psicológica y activación de rutas de acción.**



Todos los servicios de la Secretaría de Salud son gratuitos.



ALCALDÍA MUNICIPAL DE SOACHA

**SALDARRIAGA**  
ALCALDE

**EL CAMBIO AVANZA**



**DIOS ES NUESTRO AMPARO Y FORTALEZA, NUESTRO PRONTO AUXILIO EN LAS TRIBULACIONES.**

**SALMOS 46:1**