

BE WELL

El newsletter oficial de IUSD Speak Up, We Care



¿QUÉ SIGNIFICA 'BE-WELL'?

El programa Speak Up We Care fue desarrollado para crear más conciencia sobre el acceso y el uso de recursos que fomentan la salud y el bienestar, un componente esencial para el éxito. El último tema del año es "Be-Well" que se refiere a la importancia de cuidarnos a nosotros y a los demás.

5 TIPOS DE BIENESTAR

1. **Bienestar emocional.** La capacidad de practicar técnicas de manejo del estrés, ser resiliente y generar las emociones que conducen a los buenos sentimientos.
2. **Bienestar físico.** La capacidad de mejorar el funcionamiento de su cuerpo a través de una alimentación saludable y buenos hábitos de ejercicio.
3. **Bienestar social.** La capacidad de comunicarse, desarrollar relaciones significativas con los demás y mantener una red de apoyo que lo ayude a superar la soledad.
4. **Bienestar en el lugar de trabajo.** La capacidad de perseguir sus intereses, valores, propósitos para obtener felicidad y enriquecimiento laboral.
5. **Bienestar de la sociedad.** La capacidad de participar activamente en una comunidad, cultura y entornos prósperos.

RETO PARA PADRES

¡HAGA ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE CON SU HIJO(A)!

COMPARTAN SUS HISTORIAS UTILIZANDO EL HASTAG #SPEAKUPWECARE

APLICACIONES

@themindfulnessapp
@childmindinstitute



CUIDADO PERSONAL PARA PADRES - LA IMPORTANCIA DE CUIDARSE A SÍ MISMO Y CÓMO ESTO LO HACE UN MEJOR PADRE/MADRE



BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física regular puede ayudar a los niños y adolescentes a mejorar su condición cardiorrespiratoria, desarrollar huesos y músculos fuertes, controlar el peso, reducir los síntomas de la ansiedad y la depresión y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades como:

- Enfermedades del corazón
- Cáncer
- Diabetes tipo 2
- Presión alta
- Osteoporosis
- Obesidad



"VIVIR DE TODO CORAZÓN SE TRATA DE COMPROMETERNOS CON NUESTRAS VIDAS DESDE UN LUGAR DISGNO. ESTOS SIGNIFICA CULTIVAR EL CORAJE, LA COMPASIÓN Y LA CONEXIÓN PARA DESPERTARSE POR LA MAÑANA Y PENSAR: "NO IMPORTA LO QUE SE HAGA Y CUÁNTO QUEDE POR HACER, SOY SUFICIENTE" ME ACUESTO POR LA NOCHE PENSANDO: SÍ, NO SOY PERFECTO Y SOY VULNERABLE Y A VECES TENGO MIEDO, PERO ESO NO CAMBIA LA VERDAD DE QUE TAMBIÉN SOY VALIENTE Y DIGNO DE AMOR Y PERTENENCIA." - BRENE BROWN

R E C U R S O S

OC Links: (855) 625-4657

National Suicide Prevention Lifeline:
1-800-273-TALK (8255)

School Counselors

Mental Health Specialists

Say_Something_Reporting_App

Care Solace