#566

Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres

Todo sobre el bienestar

por Natalie J. Dahl, M.S., CCC-SLP

Muchas veces, cuando pensamos en el término bienestar, pensamos en la salud física: mantenerse activo y comer alimentos saludables. ¿Pero sabías que hay siete áreas adicionales de bienestar? Estas áreas, llamadas dimensiones, incluyen físicas,intelectual, ambiental, financiera, espiritual, vocacional, emocional y social. Haciendo bienestar en cada uno de estos ocho áreas prioritarias, podemos trabajar hacia una mejor calidad de vida.

Bienestar físico significa tener un cuerpo sano y recibir atención cuando sea necesario. También significa respetar rasgos únicos y diversos. Estos se pueden lograr a través del ejercicio, comer alimentos nutritivos, dormir lo suficiente, prevenir la enfermedad y reconocer los signos y síntomas de la enfermedad y buscar ayuda si es necesario.

Bienestar ambiental significa ser respetuoso con todo lo que te rodea y proteger el área donde vives. Esto se puede lograr caminando o en bicicleta en lugar de conducir, plantar un jardín y eliminar el desorden de su hogar.

Bienestar intelectual significa estar abierto a nuevas ideas y al aprendizaje permanente. Esto se puede lograr tomando clases o lecciones en su comunidad, ir a la biblioteca o museo y limitar el tiempo frente a la pantalla.

Bienestar financiero significa poder administrar sus finanzas de forma independiente. Esto se puede lograr haciendo un seguimiento de dinero que ha gastado y creando y siguiendo un presupuesto.

Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres

(cont.)

Bienestar espiritual significa desarrollar un conjunto de normas y principios morales que pueden ayudarlo a encontrar un propósito y significado. Esto se puede lograr meditando, probando actividades como el yoga y pensando positivamente.

Bienestar emocional significa ser consciente, expresar y aceptar sus propios pensamientos y sentimientos, así como los que te rodean. Esto se puede lograr alejándose de situaciones estresantes, comunicando sus sentimientos, o buscando ayuda para problemas emocionales si es necesario.

Bienestar vocacional significa hacer coincidir sus valores fundamentales con sus intereses, pasatiempos, oportunidades de voluntariado y empleo. Esto se puede lograr explorando y desarrollando sus talentos, encontrando oportunidades de voluntariado que ayuda a sentir que marca una diferencia en su comunidad, o elegir clases académicas o una trayectoria profesional que proporciona satisfacción personal.

Bienestar social significa participar y sentirse conectado con su comunidad. Esto le ayuda a crear una sólida red de apoyo y desarrollar relaciones significativas. Esto se puede lograr pasando tiempo con amigos, reunirse con sus vecinos o comer juntos en familia.

El bienestar es más que no estar enfermo; es un proceso continuo de tomar decisiones hacia una vida saludable. Cada elección que haga y todo lo que haga puede afectar su bienestar general. Por ello, es importante trabajar para bienestar óptimo para que pueda vivir una vida plena y saludable.

Recursos:

https://campusrec.illinois.edu/programs/student-wellness/dimensions-of-wellness/

https://www.kids-harbor.com/teaching-children-about-wellness/

https://shcs.ucdavis.edu/wellness/what-is-wellness

Más Handy Handouts® GRATIS, visite www.handyhandouts.com