## Prevención y Bienestar

| Columns | |
| --- | --- |
| Bienestar Emocional  El bienestar emocional se refiere a tus sentimientos: cómo reconocerlos, expresarlos, y cómo encararlos de manera que contribuyan a tu tratamiento y recuperación. Si deseas conocer más acerca de este tema te brindamos la siguiente información:  [*Bienestar Emocional*](https://drive.google.com/file/d/17cvjvi6n5zH2tD1mbTx_5EJap4u2Kiqn/view?usp=drive_link)  [*Elementos del bienestar emocional*](https://drive.google.com/file/d/19_MeggWYybncjJ53juP5eR0ZfNGfxYdy/view?usp=drive_link)  [*Emociones Básicas*](https://drive.google.com/file/d/1dVN52IOeuKnLkPawRDXitnHw9cunABw1/view?usp=drive_link) |  |
|  | Autoestima  La autoestima es la valoración que una persona tiene de sí misma. Es la percepción que tenemos de nuestras cualidades, capacidades y limitaciones. La autoestima puede ser positiva o negativa. Si deseas conocer más acerca de este tema te brindamos la siguiente información:  [*Autoestima*](https://drive.google.com/file/d/1TE6lL8yIaZl05Lq0PNj_-F0P4Hus91cW/view?usp=drive_link) |
| Habilidades Sociales  Las habilidades sociales son una serie de conductas observables, pero también de pensamientos y emociones, que nos ayudan a mantener relaciones interpersonales satisfactorias, y a procurar que los demás respeten nuestros derechos y no nos impidan lograr nuestros objetivos. Si deseas conocer más acerca de este tema te brindamos la siguiente información:  [*Habilidades Sociales*](https://drive.google.com/file/d/1XyIGsbs8gDZ9ICKZiXWrQHzv8M2i0c4s/view?usp=drive_link)  [*Entrenar a tu hijo en habilidades sociales*](https://drive.google.com/file/d/1mRL_cCFfdAQrGU0D_JglZ4_l-w1z--Di/view?usp=drive_link) |  |
|  | Alimentación Emocional  La alimentación emocional es cuando comemos para satisfacer una necesidad emocional, en lugar de una necesidad física. Es una respuesta a emociones como el estrés, la ansiedad, la tristeza, la soledad o el aburrimiento. Si deseas conocer más acerca de este tema te brindamos la siguiente información:  [*Alimentación Emocional*](https://drive.google.com/file/d/1msNkmBptFZivJda0ZJ9aXvUGMAk3Evh3/view?usp=drive_link)  [*Comer para vivir o vivir para comer*](https://drive.google.com/file/d/1C_oMGOjv8KQ-w3x5UvmP74L2Qha_lzsn/view?usp=drive_link) |
| Alimentación Saludable  La alimentación saludable es aquella que proporciona al organismo los nutrientes que necesita para mantener un buen estado de salud. Si deseas conocer más acerca de este tema te brindamos la siguiente información:  [*Alimentación Saludable*](https://drive.google.com/file/d/16banHEXe1vnhJxHtfih5leY4C1t2zPVo/view?usp=drive_link)  [*Manual de alimentación saludable*](https://drive.google.com/file/d/1iDkUvevP9dakYHtaJB3ZNxc6QG7mkJJo/view?usp=drive_link) |  |