# TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Sesión 2

5th SECONDARY



**HABITOS SALUDABLES** 

"Cultivando Hábitos para una Vida Saludable"



# NORMAS DE CONVIVENCIA

- > Pedir la palabra antes de hablar.
- > Ser puntual y constante a lo largo del proceso educativo.
- > Expresarse a través de un lenguaje educado.
- > La higiene es fundamental.
- Moderar el uso de aparatos electrónicos.
- > Levantar la mano para hablar.
- Cuidar y proteger los materiales de clase.
- Decir "Por favor" y "Gracias"
- Delimitar los espacios de estudio y de juego
- ➤ Mantener el orden al entrar, salir y durante la permanencia en el aula de clase.





# ¿Qué es un hábito?

#### Un hábito es ...

- Forma de ser y actuar que se repite regularmente.
- Un comportamiento mecánico, sin razonamiento.
- Supone un acostumbramiento del cuerpo y de la mente: entrenamiento.
- Una programación aprendida, no innata.





## ¿Cómo se forman los hábitos?

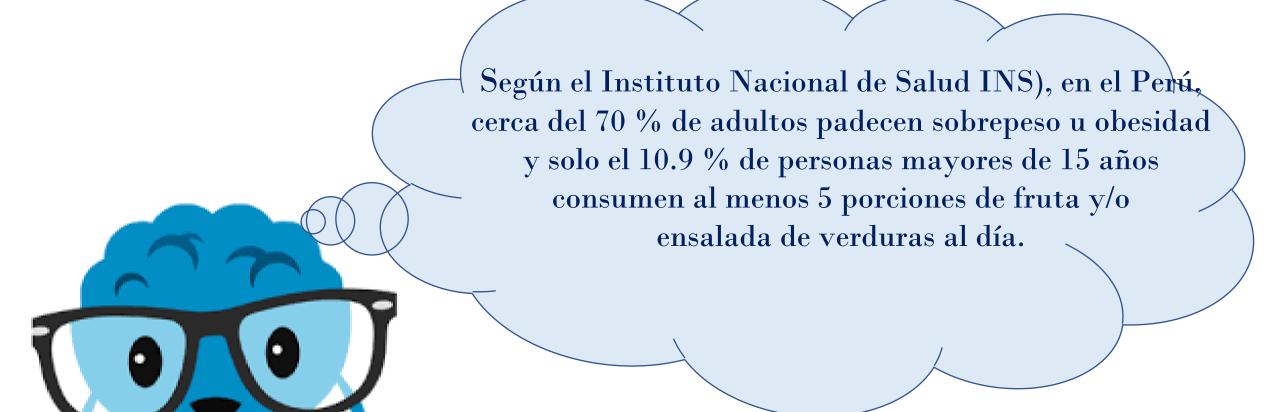
- Nadie nace con ellos, se adquieren.
- Influencias que se reciben del medio que nos rodea: consecuencias, modelos, impacto social y retroalimentación, utilidad, comodidad y placer.
- Estilo de vida, actitud ante la vida (valores, creencias, experiencias significativas).
- Se pueden volver necesidades.

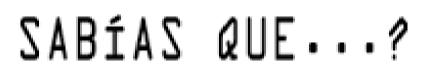


## ¿Qué son los hábitos saludables?

Son todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Determinan la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar.







## ¿Qué es la Alimentación Saludable?

Consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales, los cuales ayudaran para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado



•

## ¿Por qué nos alimentamos mal?

- El tiempo
- Malos Hábitos
- Lo encuentran más sabroso
- Desconocimiento



# Consecuencias de los malos hábitos alimenticios

- Aumento de peso
- Incremento de colesterol, triglicéridos
- Diabetes
- Hipertensión
- Anemia
- Neoplasias (cáncer)





#### **HIGIENE PERSONAL**



Es el acto que una persona realiza de forma constante como medida de higiene o limpieza para el cuidado de su cuerpo, para mantenerse limpio y para conservar su salud y así evitar enfermedades y desarrollar una mejor conciencia de sí mismos.

#### **IMPORTANCIA**



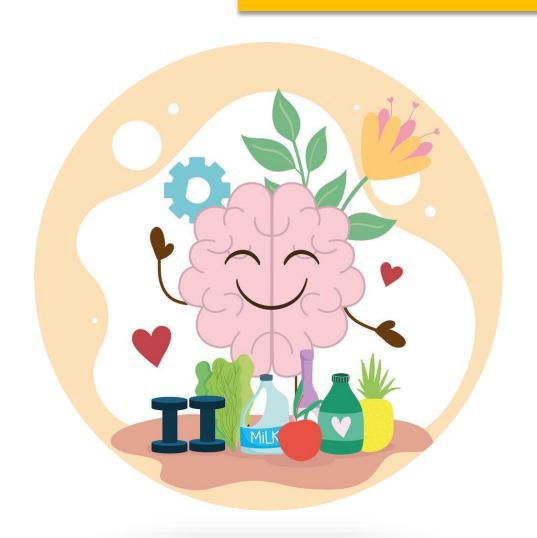


"stock.com · 1546"

- Una buena higiene personal puede hacer que estemos menos propensos a las enfermedades.
- La falta de estas medidas de higiene puede provocar algunos padecimientos como la sarna, la micosis, la influenza, COVID-19, enfermedades diarreicas, caries dental, entre otras.
- Los malos hábitos de higiene pueden provocar olor corporal, así como el incremento de grasa en la piel.



#### **SALUD MENTAL**



Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona una persona ante momentos de estrés.



#### **IMPORTANCIA**

Relacionarnos mejor con las emociones y pensamientos



- Resolver los problemas que se nos presentan
- Mayor autoestima
- Contribuir a mejorar la comunidad donde vivo





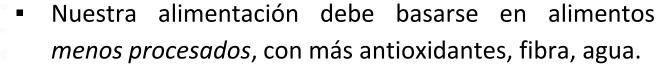




#### Recomendaciones









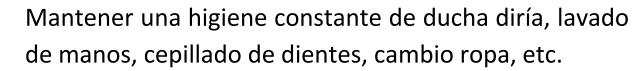
Hay que motivarse para que llevar una vida activa y dedicar parte del tiempo de ocio a la práctica de algún deporte.



Los escolares tienen que comer de todo, pues cuanta mayor variedad de alimentos exista en su dieta, mayor es la posibilidad de que sea equilibrada y contenga los nutrientes que necesitan.



Descansar adecuadamente sus 8 horas

















#### **COMO CUIDAR MI SALUD MENTAL**





- Cuidar las horas de sueño
- Cuidar nuestra alimentación
- Hacer actividad física
- Actividades placenteras
- Cerebro activo
- Gestión emocional
- Cuidar nuestras relaciones con los demás
- Organizar nuestra rutina
- Hablar de lo que nos pasa







**ENCUESTA** 



# GRACIAS



# La mejor Prevenciór está en tus manos.

¡Recuerda!

