

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Decisiones sobre estilos de vida



GUÍA 14







Decisiones sobre estilos de vida

El **objetivo** de esta guía es desarrollar la habilidad de la toma de decisiones por medio de la reflexión sobre los estilos de vida saludables.

Necesitarás los siguientes materiales:

- Un cuaderno para tomar notas.
- Lápiz o pluma para escribir.
- Un espacio cómodo para trabajar con la guía.

Estos son algunos íconos con los que te encontrarás. Cada vez que veas alguno de ellos tendrás que hacer lo siguiente:

-  **Con Internet:** este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que tengas acceso a Internet.
-  **Sin Internet:** este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que no tengas acceso a Internet.
-  **Escribe:** cuando veas este ícono debes escribir en tu cuaderno o en un anotador.
-  **Lee:** cuando veas este ícono debes leer con atención lo que te presentamos.
-  **Crea:** cuando veas este ícono reúne los materiales y sigue los pasos que te indicamos.
-  **Conversa:** cuando veas este ícono conversa sobre las preguntas que te presentamos con un familiar, con tu docente o con un compañero.

Alimentación saludable

¡Hola! Esperamos que te encuentres muy bien. Te damos la bienvenida a esta guía donde nos acercaremos a la manera en como tomamos decisiones sobre nuestro estilo de vida y que afectan o contribuyen a una buena salud.

A continuación, te invitamos a observar la siguiente **imagen** que contiene alimentos que se recomienda consumir en mayor cantidad y variedad para mantener la salud y prevenir enfermedades. Mientras aumentas el consumo de estos alimentos, recuerda disminuir el consumo de otros con alto contenido de azúcar o grasas¹.



Frutas y verduras de diferentes colores

Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno.

- 1) ¿Qué cantidad de frutas y verduras consumes en tu casa?
- 2) ¿Por qué crees que el tipo de alimentación que tengas beneficia o deteriora tu salud?

¹ Adaptado de Botero, J.E. (2017). *La alimentación, un acto de amor*. Recuperado de [https://www.udea.edu.co/wps/wcm/connect/udea/ef1a5b3a-8aa7-482d-8062-93eaa16ad0fc/119+H%c3%a1bitos+de+alimentaci%c3%b3n+y+estilos+de+vida+saludable.pdf?MOD=AJPERES&CVID=ISuIWCo#:~:text=Para%20lograr%20un%20estilo%20de,\(embutidos%20y%20comidas%20r%C3%A1pidas\)](https://www.udea.edu.co/wps/wcm/connect/udea/ef1a5b3a-8aa7-482d-8062-93eaa16ad0fc/119+H%c3%a1bitos+de+alimentaci%c3%b3n+y+estilos+de+vida+saludable.pdf?MOD=AJPERES&CVID=ISuIWCo#:~:text=Para%20lograr%20un%20estilo%20de,(embutidos%20y%20comidas%20r%C3%A1pidas).).

Actividad física, higiene y sueño

A continuación, te invitamos a poner en práctica la habilidad de la **toma de decisiones** sobre los estilos de vida. Los estilos de vida saludables son hábitos que nos permiten mantenernos más sanos y nos generan bienestar.



Además de la alimentación saludable, otros estilos de vida saludable son la actividad física, la higiene y el sueño. Te invitamos a contestar las siguientes preguntas para revisar los hábitos que llevas a cabo en tu vida diaria.

Higiene y sueño

- ¿Cuánto te lavas las manos?
- ¿Cuánto te lavas los dientes?
- ¿Te cepillas la lengua?
- ¿Cuántas veces te duchas por semana?
- ¿Cuántas horas duermes normalmente?
- ¿Evitas las actividades de alerta (estudio, videojuegos...) una hora antes de dormir?



Actividad física y postura

- ¿Haces algún ejercicio físico, aparte de las clases del colegio?
- ¿Cuántas horas a la semana haces de ejercicio?
- ¿Vas al colegio en autobús, bicicleta o caminando?
- Cuando ves televisión o juegas al ordenador, ¿cómo lo haces? ¿Sentado en silla con respaldo o sin respaldo? ¿Te acuestas?

¹ Adaptado de Centro de Recursos de Consumo de Alicante. (2017). *Hábitos de vida saludable en familia. Encuesta*. Recuperado de <https://umhsaludable.umh.es/files/2014/06/Programa-de-educaci%C3%B3n-para-la-salud.-H%C3%A1bitos-de-vida-saludable-en-familia.pdf>



Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno y a continuación completa la tabla.

- 1) ¿Cuáles otras actividades y hábitos de la vida diaria consideras que contribuyen positivamente a tu salud y bienestar?
- 2) ¿Cuáles hábitos crees que pueden afectar negativamente a tu salud y bienestar?
- 3) ¿Qué nuevas decisiones puedes tomar para mejorar tus hábitos de vida?
- 4) Completa la siguiente tabla resumiendo los hábitos saludables y no saludables que has podido identificar.

Estilo de vida	Hábitos saludables	Hábitos no saludables
Alimentación	Comer muchas frutas, tomar agua.	Consumir demasiados fritos y grasas.
Actividad física		
Higiene		
Sueño		
Otros		

Te invitamos a continuar cuidándote practicando las actividades que identificaste que te generan mayor salud y bienestar.

Sabías qué

Cultivar una mejor relación con nosotros mismos y con nuestras emociones, así como, establecer vínculos afectivos de apoyo y comprensión con otros, son factores que se incluyen en los estilos de vida saludables.



Reflexionamos sobre la experiencia

Para finalizar, **te agradecemos por el tiempo que dedicaste** a practicar la habilidad de la **toma de decisiones**.

Te invitamos a reflexionar sobre las siguientes preguntas. Escribe las respuestas en tu cuaderno.



¿Qué decisiones sobre nuestro **estilo de vida** pueden llegar a influir en la salud y el bienestar de las otras **personas con quienes vivimos?**

En la **próxima guía** te acompañaremos a profundizar en la habilidad de la **mentalidad de bienestar colectivo**.

¡Te deseamos una feliz semana!

¡**Responde la encuesta y ayúdanos a mejorar!** Da clic **aquí** y compártenos tu opinión sobre esta guía. También te invitamos a seguir nuestra cuenta de Instagram para participar en las actividades virtuales que realizaremos.



[/esmiaula](#)



[@esmiaula](#)



ensenaporpanama.com/miaula

Ilustraciones e imágenes

1. <https://www.flaticon.es/>
2. <https://www.freepik.es/>
3. <https://www.pexels.com/es-es/>
4. <https://pixabay.com/es/>
5. <https://search.creativecommons.org/>

