

BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL



PASA TIEMPO SOLO PARA RELAJARTE Y REINICIAR

Encuentra un cuarto vacío o un espacio apartado que puedas llamarlo tuyo. Ve ahí aunque sea una vez al día a pensar, meditar o escuchar música. Cualquier actividad que te ayude a relajarte.



HAS EJERCICIO CON TU FAMILIA

Camina o corre con tu hermano o hermana en casa o en el barrio si es permitido. Has ejercicio dentro de casa con recursos de fitness de Olimpiadas Especiales como la Guía de Fitness para casa, Tarjetas de Fitness y School of Strength.



DISFRUTA ACTIVIDADES DIVERTIDAS EN CASA

Juega y aprende con tu hermana o hermano dentro de casa. Utiliza la Guía de Atletas Jóvenes en casa y las Tarjetas de Atletas Jóvenes. Intenta un nuevo pasatiempo como tejer, pintar o colorear.



CONECTA VIRTUALMENTE CON OTROS

Puede que no tengas la posibilidad de visitar a tu hermano o hermana, otros miembros de familia o tu sistema de apoyo usual. Programa llamadas con ellos con la frecuencia que solían hablar. Envía mensaje de texto a otros hermanos o hermanas en la página de Facebook de Sibling Youth Leaders.



RECUERDA QUE ESTO ES TEMPORAL

Puedes sentir que tus dificultades nunca terminarán. Está bien aceptar cuando la situación se torna difícil. Recuerdate que esto va a pasar. Utiliza el recurso de tips de Autocuidado para Familias de Olimpiadas Especiales.

HABITOS DE SUEÑO



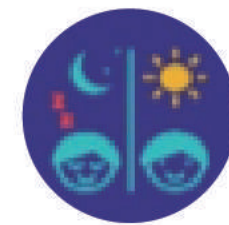
¿CUÁNTO DORMIR?

Los menores de 1 año entre 12 y 17 hrs/día.
 NN de 1-2 años entre 11 y 14 hrs/día.
 NN de 3-4 años entre 10 y 13 hrs/día.
 NNA de 6-13 años entre 9 y 11 hrs/día.
 Y de 14-17 años entre 8 y 10 hrs/día.
 Y, Adultos y adultos mayores 7 o más hrs/día.



EVITAR LA CAFEÍNA ANTES DE DORMIR

No comas ni tomes productos con cafeína al menos 4 horas antes de ir a la cama. La cafeína se encuentra en el café, té, chocolates y bebidas gaseosas.



RUTINA DE SUEÑO

Crea una rutina acostándote y despertándote a la misma hora todos los días, haz actividades relajantes antes de dormir (lee un libro, toma un baño, haz algunos estiramientos/yoga, escucha música o medita).



BUEN ESPACIO PARA DORMIR

El lugar donde duermes debe ser oscuro y estar a una temperatura agradable.



ACTIVIDAD RELAJANTE

Si tienes dificultad para dormir, busca una actividad que te relaje. por ejemplo escuchar música, meditar, pensar en cosas positivas, respiraciones profundas o usar una pelota anti estrés.



EJERCICIO DIARIO

El ejercicio es importante, pero no lo hagas justo antes de dormir. termina de realizar ejercicios al menos 3 horas antes de irte a dormir, esto te ayudara a dormirte rápidamente.



USO DE PANTALLAS

AUMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTE (NNA)

- El cerebro recibe más oxígeno y nutrientes
- Disminuye la ansiedad de los escolares
- Mejora su comportamiento

DISMINUIR EL TIEMPO DE PANTALLAS

- Mejora calidad del sueño
- Mejora desarrollo de habilidades interpersonales

RECOMENDACIONES

Para niños, niñas y adolescentes menores de 2 años NO está recomendado su uso.

Para niños, niñas y adolescentes de 3 y 4 años, no más de 60 min/día

Para niños, niñas y adolescentes de 6 a 17 años, no más de 2 hrs/día

Para adultos y adultos mayores, evitar tiempos prolongados.



BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

- Promueve el bienestar integral.
- Mejora las funciones cognitivas.
- Junto a una dieta equilibrada, colabora en la regulación del peso ideal.
- mejora las funciones cardiovasculares. Disminuye el riesgo de enfermedades
- no transmisibles.



- Potencia la creación de hábitos saludables.
- Contribuye a una adecuada maduración del sistema muscular y esquelético, baspara un crecimiento sano.
- Mejora y aumenta las posibilidades motoras y coordinativas del niño y niña.
- Diversión, placer, entretenición e integración social, cuando es una actividad no obligada.



RECOMENDACIONES DE AF

Menores de 1 año, al menos 30 min/día - NN de 1 a 4 años, 180 min/día - NNA de 5 a 17 años, 60 min/día - Adultos y adultos mayores, 150 min/semana