TU RUEDA DE BIENESTAR

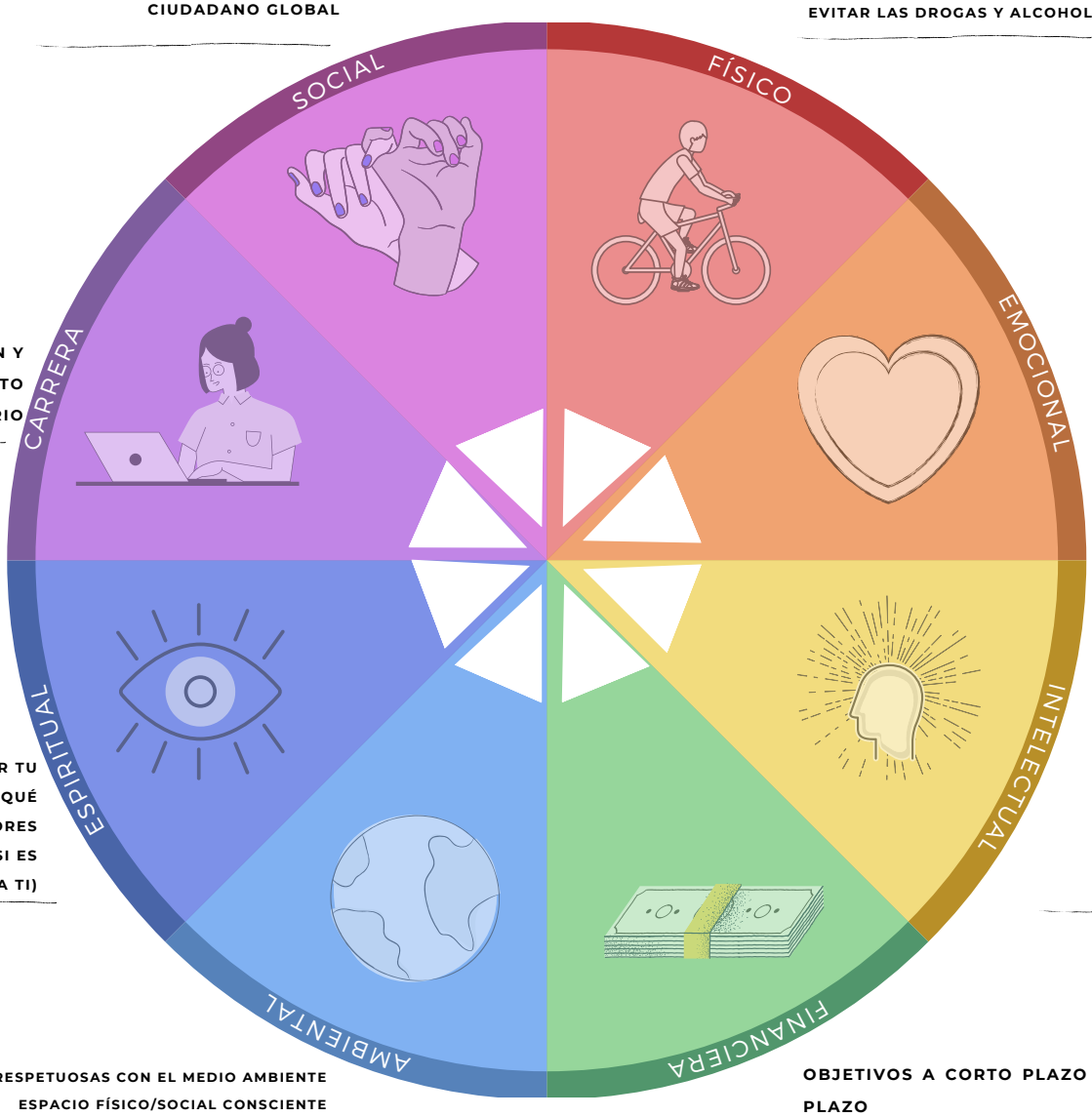
Luchar por un estilo de vida saludable que sea equilibrado y satisfactorio significa trabajar para fortalecer todas las dimensiones de la salud. Puede que no sea evidente al principio, pero a medida que reflexiones sobre lo que significa comenzarás a notar la conexión entre cada dimensión y tu salud y bienestar. ¡Observando cómo te va en cada categoría puede ayudarte a determinar dónde quieres enfocar tus objetivos!

MIRA NUESTRO VIDEO

Califícate a tí mismo en una escala de uno a cinco por cada dimensión de la salud enumerada en la rueda de bienestar. (5 siendo extremadamente satisfecho. 1 estar insatisfecho)

RELACIONES SALUDABLES
SISTEMAS DE APOYO
IDENTIDAD
CIUDADANO GLOBAL

EJERCICIO Y MOVIMIENTO
ALIMENTOS NUTRITIVOS
SUFICIENTE SUEÑO
EVITAR LAS DROGAS Y ALCOHOL



MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO POSITIVOS
EXPERIMENTAR VASTAS EMOCIONES
AUTOCONFIANZA
COMUNICACIÓN EFECTIVA

SATISFACCIÓN Y ENRIQUECIMIENTO
SENTIDO DEL EQUILIBRIO

ACTIVIDADES CREATIVAS
CURIOSIDAD
NUEVAS HABILIDADES Y CONOCIMIENTO

ENTENDER TU PROPÓSITO / EL POR QUÉ
CREENCIAS Y VALORES
RELIGIÓN ORGANIZADA (SI ES PARA TI)

DECISIONES RESPETUOSAS CON EL MEDIO AMBIENTE
ESPACIO FÍSICO/SOCIAL CONSCIENTE
ACCESO A RECURSOS SALUDABLES
SEGURIDAD DE LA TIERRA, EL AGUA, EL AIRE, LOS ALIMENTOS

OBJETIVOS A CORTO PLAZO Y A LARGO PLAZO
ESTABLECER UN PRESUPUESTO
CONCIENTIZACIÓ

¿QUÉ SIGNIFICA "SALUD" PARA TÍ?

© HealthCorps Inc. 2021. All Rights Reserved.
www.HealthCorps.org

¡Sigue a @TeensMakeHealthHappen para más recursos de bienestar!

TU OBJETIVO DE BIENESTAR

¡Ahora es el momento de actuar! Escribir un objetivo SMART (N.T.: Del inglés, Inteligente), puede ayudarle a visualizar y alcanzar el éxito. ¡Te ayuda a detenerte y pensar en lo que deseas lograr y comprometerte con pasos de acción específicos que son factibles para tí! Los objetivos SMART son: Específicos, Medibles, Orientado a la Acción, Realista y Limitado por Tiempo.

Elige una dimensión de salud en la que te gustaría centrarte en mejorar y, a continuación, sigue los pasos que se indican a continuación para escribir tu objetivo. Escribe una nota de ánimos para apoyarte a medida que trabajas para lograrlo.

ESPECÍFICO:

¿Cuál es el enfoque específico de tu objetivo? Por ejemplo, aumentar la actividad física, encontrar una actividad física que te gusta, hacer un nuevo amigo, tener conversaciones a la hora de cenar con los padres / tutores, obtener un mentor que tiene la carrera en la que estás interesado.

MEDIBLE:

¿Cómo medirás el éxito? Dependiendo de tu objetivo, puedes elegir una frecuencia (como cierto número de veces al día o semana que harás algo) o cantidad (como el número de reuniones que tienes con el nuevo mentor). Por ejemplo, probaré 5 nuevas actividades físicas, o usaré tarjetas de inicio de conversación en la cena 1x/semana.

ORIENTADO A LA ACCIÓN:

¿Cuáles son las actividades que vas a hacer? No lo dejes al azar - se claro acerca de lo que pretendes hacer. por ejemplo, sacar a caminar al perro por la mañana, unirse a un nuevo club.

REALISTA:

¿Tienes el tiempo y los recursos físicos accesibles para alcanzar este objetivo? Piensa en lo que ayudará a que este objetivo sea más realista, o cómo puedes superar obstáculos en el camino. Ejm: Usaré la pista en la escuela ya que está abierta por la mañana, me inscribiré en las horas de autobús extendidas para poder ir a las reuniones del club.

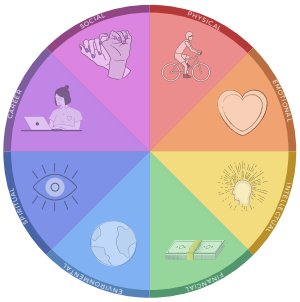
LIMITADO POR TIEMPO:

¿Durante cuántos días o semanas trabajarás en este objetivo? Por ejemplo, me centraré en este objetivo durante 4 semanas, luego reevaluaré para ver si quiero hacer algún ajuste.

EJEMPLOS:

- *Salud Física: Voy a comenzar por caminar al menos 2 veces a la semana por un total de 30 minutos durante las próximas 2 semanas y luego aumentarlo a 4 veces a la semana por 2 semanas. Para aumentar mi motivación, crearé una lista de reproducción para mi paseo y le pediré a un amigo que me haga responsable. Voy a apuntar a dar mis paseos por la mañana, pero si pierdo el paseo de la mañana, lo haré durante mi descanso del almuerzo o justo después de la escuela.*
- *Salud Social: Me gustaría más amistades y conocer a más personas que tienen intereses similares a los míos. Comenzaré uniéndome a un club escolar este semestre. Tendré que inscribirme en el club para el 2 de marzo, y para el autobús tardío antes del 5 de marzo.*
- *Salud Intelectual: Para despertar mi curiosidad intelectual y ayudarme a aliviar el estrés, leeré 3 libros no escolares este semestre. Haré que esto suceda leyendo todas las noches antes de acostarme, incluso si es sólo por 5 minutos. Voy a elegir 3 libros de la biblioteca para el fin de semana para poder empezar el lunes.*

MI OBJETIVO INTELIGENTE:



PALABRAS DE ÁNIMO:

HealthCorps Inc. 2021. All Rights Reserved.
www.HealthCorps.org