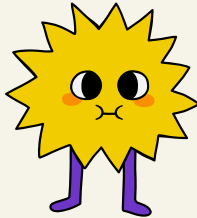
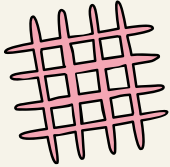


Bienestar Ocupacional

El bienestar ocupacional se trata de encontrar alegría y satisfacción en tu trabajo o actividades.

Ejemplos de bienestar ocupacional:

- Establecer metas para el trabajo escolar.
- Explorar pasatiempos e intereses.
- Realizar tareas en casa y sentirse orgulloso de ayudar.

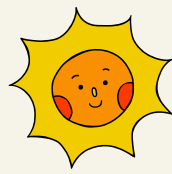


Bienestar Financiero

El bienestar financiero se trata de aprender a manejar el dinero sabiamente.

Ejemplos de bienestar financiero:

- Guardar la mesada o dinero de las tareas.
- Aprender a diferenciar entre deseos y necesidades.
- Entender el valor del dinero.



Consejos de seguridad para el Verano



Protección Solar

1

Aplica protector solar con SPF 30 o más y reaplica cada 2 horas. Usa sombreros y gafas de sol, y busca sombra durante las horas con más sol para protegerte contra las quemaduras solares.

2

Mantente Hidratado

Bebe mucha agua durante todo el día, especialmente cuando juegues al aire libre, y evita las bebidas azucaradas para mantenerte hidratado en el calor del verano.

3

Seguridad en la Agua

Siempre mantente cerca de un adulto cuando juegues cerca del agua, usa un chaleco salvavidas si es necesario y aprende a nadar para mantenerte seguro en y alrededor de piscinas o lagos.

4

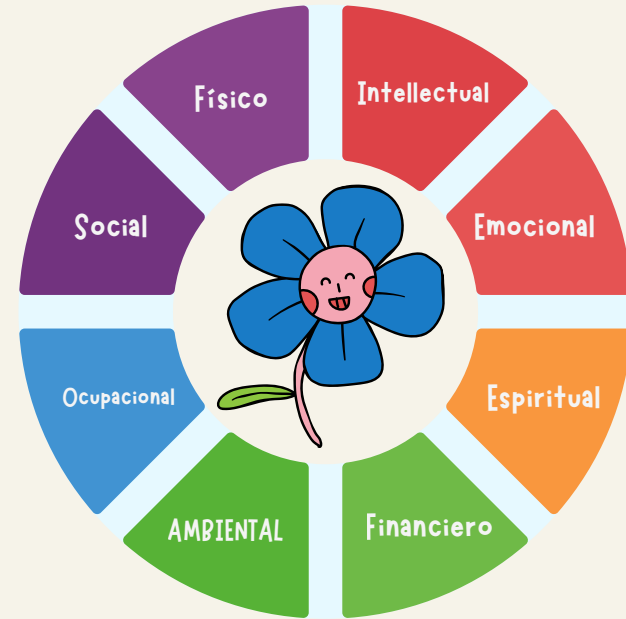
Seguridad en el Calor

Recuerda tomar descansos a la sombra cuando juegues afuera, usa ropa ligera para mantenerte fresco y nunca te quedes en un coche caliente.


5

Prevención de Insectos

Usa repelente de insectos cuando estés al aire libre, viste ropa de colores claros y revisa si hay garrapatas después de estar en áreas herbosas o boscosas para prevenir picaduras de insectos y enfermedades relacionadas con garrapatas.



8 Dominios del Bienestar

 @ips_centralvalley



Behavioral Health

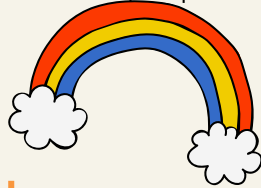


Bienestar Ambiental

El bienestar ambiental consiste en cuidar nuestro planeta y los lugares donde vivimos.

Ejemplos de bienestar ambiental:

- Reciclar papel, plástico y latas.
- Mantener limpio tu vecindario recogiendo la basura.
- Cuidar de plantas o de un pequeño jardín.



Bienestar Espiritual

El bienestar espiritual consiste en encontrar significado y propósito en la vida.

Ejemplos de bienestar espiritual:

- Tomar momentos de silencio para reflexionar.
- Practicar la amabilidad y la compasión hacia los demás.
- Leer libros o citas sobre afirmaciones positivas.

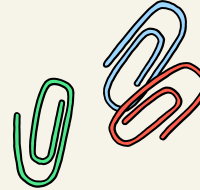


Bienestar Emocional

El bienestar emocional se trata de cómo te sientes por dentro.

Ejemplos de bienestar emocional:

- Hablar sobre los sentimientos con los padres o adultos de confianza.
- Tomar respiraciones profundas cuando te sientes molesto.
- Hacer actividades que te hagan feliz.



Bienestar Intelectual

El bienestar intelectual se trata de ejercitar tu cerebro.

Ejemplos de bienestar intelectual:

- Leer libros.
- Resolver rompecabezas o jugar juegos educativos.
- Escribir o hacer un diario para plasmar tus pensamientos.

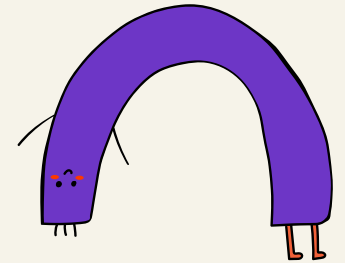


Bienestar Físico

El bienestar físico se trata de mantener tu cuerpo saludable y fuerte.

Ejemplos de bienestar físico:

- Comer una dieta equilibrada con muchas frutas y verduras.
- Jugar afuera.
- Dormir lo suficiente.



Bienestar Social

El bienestar social consiste en hacer amigos y tener buenas relaciones con las personas que te rodean.

Ejemplos de bienestar social:

- Compartir juguetes y turnarse con los demás.
- Unirse a clubes que te interesen, como equipos deportivos o clases de arte.
- Hacer nuevos amigos.

