# ¡Activa tu bienestar, activa tu vida!



## Cuidar de ti hoy, es vivir mejor mañana

Promover estilos de vida saludables, el autocuidado y el bienestar integral es fundamental para disfrutar una vida plena y activa. Cuidar nuestra salud física y mental nos permite tener más energía, mejorar nuestro ánimo, mantener la independencia y fortalecer nuestras relaciones.

**Cuerpo activo, mente tranquila, vida plena.**

## SALUD FÍSICA

### ¡Muévete, estírate, vive mejor!

Incorporar hábitos de estiramiento en nuestro día a día ayuda a mantener nuestro cuerpo flexible, prevenir lesiones, aliviar tensiones y mejorar nuestra postura y movilidad.



### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTIRARNOS?

- Mejora la circulación y la flexibilidad.
- Previene dolores musculares y articulares.
- Reduce el estrés y la tensión.
- Aumenta la energía y la vitalidad.
- Mejora el equilibrio y la coordinación.

### ¿CUÁNDO ESTIRARNOS?

- Al iniciar el día para activar nuestro cuerpo.
- Durante el día, después de estar mucho tiempo sentados o realizar alguna actividad.
- Al finalizar el día. para relajar los músculos y tener un mejor descanso.

**¡Pequeños estiramientos, grandes beneficios!**

## SALUD MENTAL

### ¡Calma tu mente, nutre tu emoción!

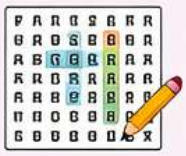
Cuidar nuestra mente es tan importante como cuidar nuestro cuerpo. Actividades sencillas y creativas nos ayudan a reducir el estrés, mejorar la concentración y mantener la memoria activa.

### ACTIVIDADES QUE TE HACEN BIEN

Dedica unos minutos al día a actividades que te generen tranquilidad y alegría como:



**PINTAR MANDALAS**
Favorece la relajación, reduce la ansiedad, mejora la concentración y estimula la creatividad.



**SOPAS DE LETRAS**
Estimulan la memoria, mejoran la atención y fortalecen las funciones cognitivas.



**CRUCIGRAMAS**
Desarrollan el pensamiento lógico, aumentan el vocabulario y mantienen la mente activa.

**Una mente tranquila es una mente sana. ¡Tu bienestar emocional también importa!**

## Cuidarte es quererte, moverte es vivir, relajarte es sanar.

## ¡Activa tu vida todos los días!

Gobernación de Cundinamarca

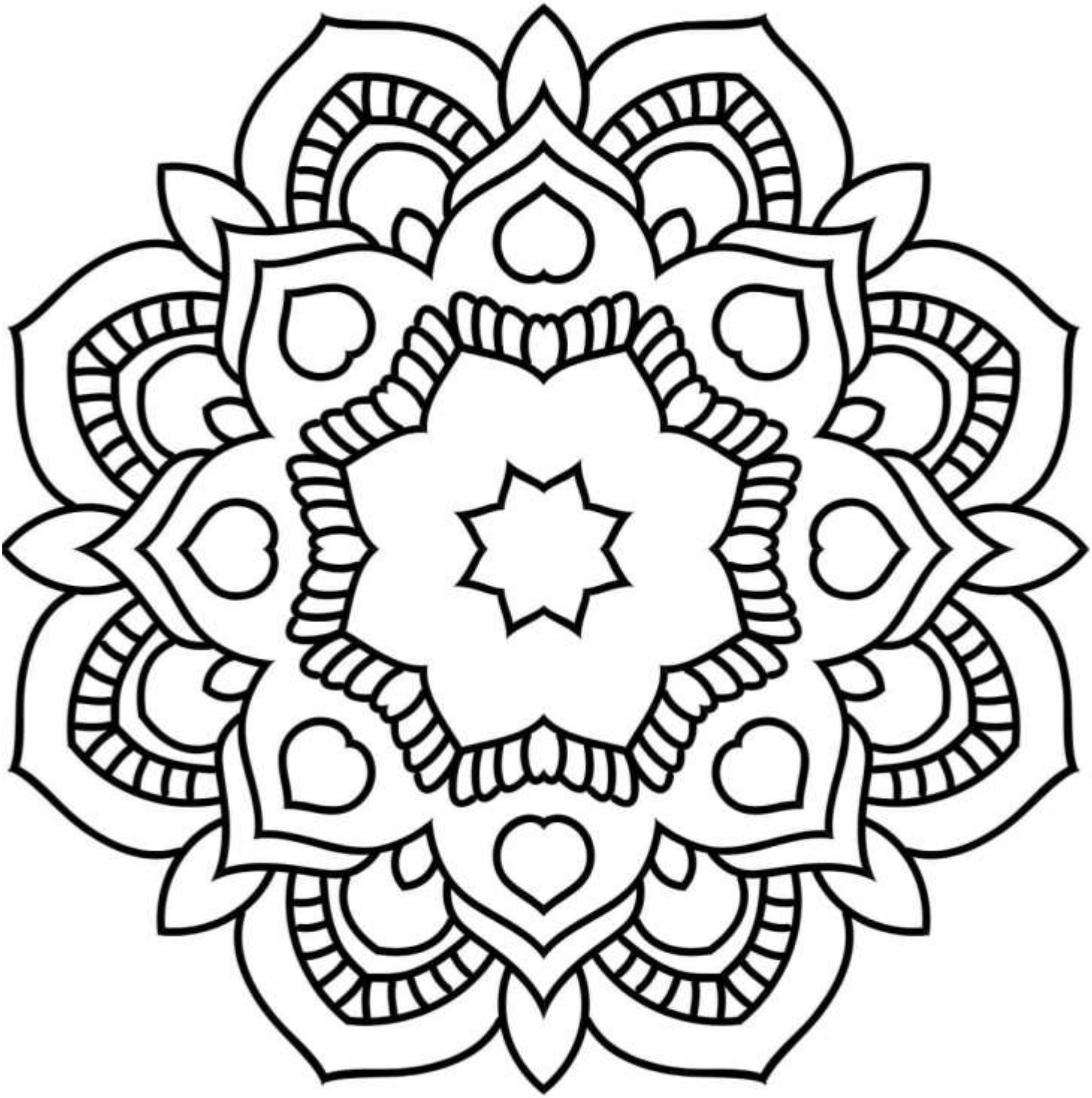
E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Salud y Bienestar nuestro compromiso

SAN JUAN DE RIOSECO
TRABAJO, PAZ, PROGRESO

**JORNADA “ACTIVA LA VIDA” CON EL CENTRO DE ESCUCHA**

**DIRIGIDA POR GABRIELA SANTAMARIA – TRABAJADORA SOCIAL**

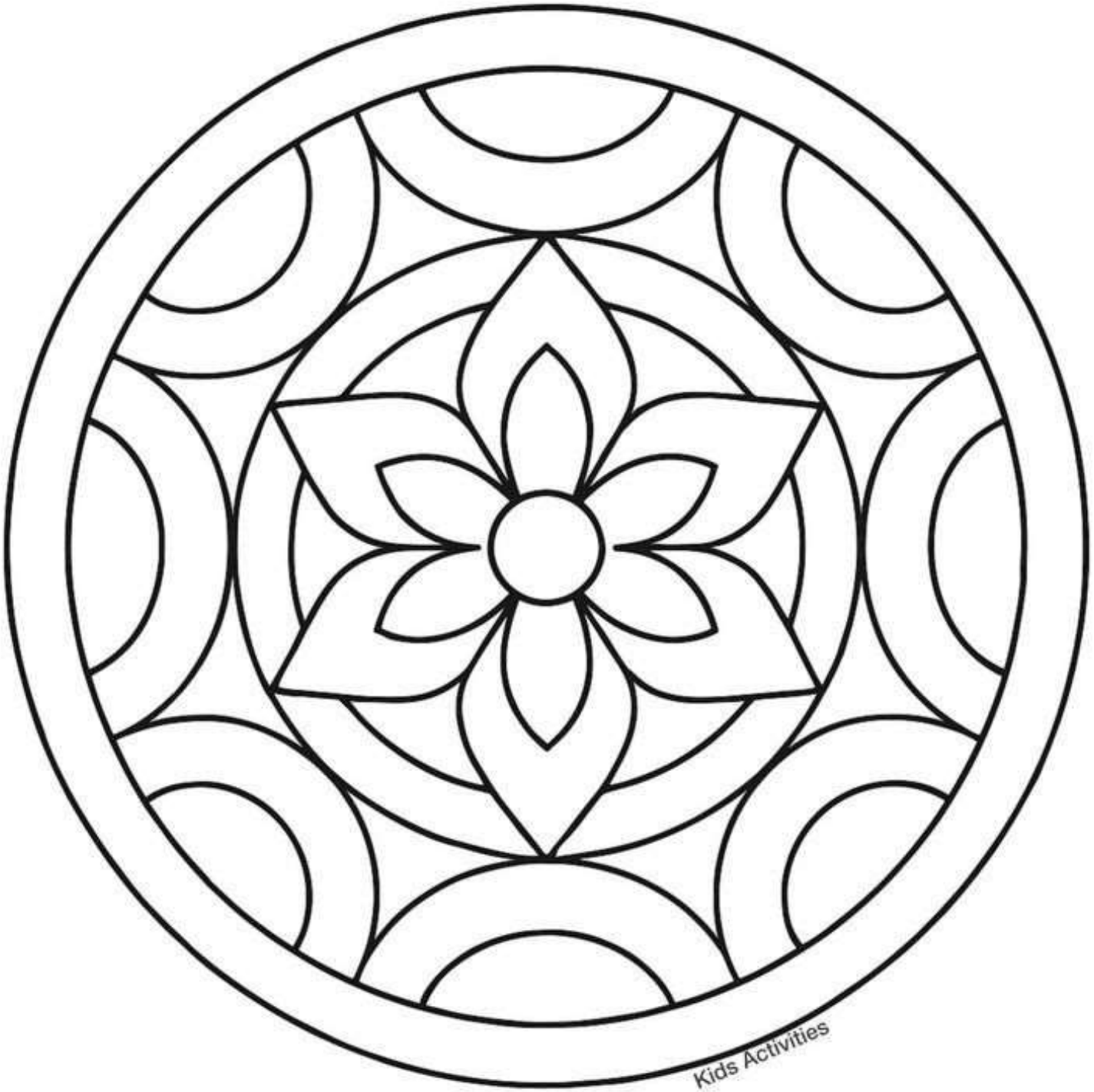
Esta actividad tiene como propósito promover en los adultos mayores estilos y hábitos de vida saludables, fortaleciendo el autocuidado y el bienestar integral. A través de esta jornada se busca resaltar la importancia de cuidar la salud física mediante estiramientos y ejercicios básicos que favorecen la movilidad, previenen dolores y ayudan a mantener la autonomía. De igual manera, se promueve el cuidado de la salud mental por medio de actividades relajantes como pintar mándalas, las cuales contribuyen a disminuir el estrés, mejorar la concentración y generar tranquilidad emocional.



**JORNADA “ACTIVA LA VIDA” CON EL CENTRO DE ESCUCHA**

**DIRIGIDA POR GABRIELA SANTAMARIA – TRABAJADORA SOCIAL**

Esta actividad tiene como propósito promover en los adultos mayores estilos y hábitos de vida saludables, fortaleciendo el autocuidado y el bienestar integral. A través de esta jornada se busca resaltar la importancia de cuidar la salud física mediante estiramientos y ejercicios básicos que favorecen la movilidad, previenen dolores y ayudan a mantener la autonomía. De igual manera, se promueve el cuidado de la salud mental por medio de actividades relajantes como pintar mándalas, las cuales contribuyen a disminuir el estrés, mejorar la concentración y generar tranquilidad emocional.



**JORNADA “ACTIVA LA VIDA” CON EL CENTRO DE ESCUCHA**

**DIRIGIDA POR GABRIELA SANTAMARIA – TRABAJADORA SOCIAL**

Esta actividad tiene como propósito promover en los adultos mayores estilos y hábitos de vida saludables, fortaleciendo el autocuidado y el bienestar integral. A través de esta jornada se busca resaltar la importancia de cuidar la salud física mediante estiramientos y ejercicios básicos que favorecen la movilidad, previenen dolores y ayudan a mantener la autonomía. De igual manera, se promueve el cuidado de la salud mental por medio de actividades relajantes como pintar mándalas, las cuales contribuyen a disminuir el estrés, mejorar la concentración y generar tranquilidad emocional.

