

¿¿ Y SI JUGAMOS A TENER SALUD??

PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE RIESGOS DERIVADOS DE LAS NNTT, TABACO Y ALCOHOL



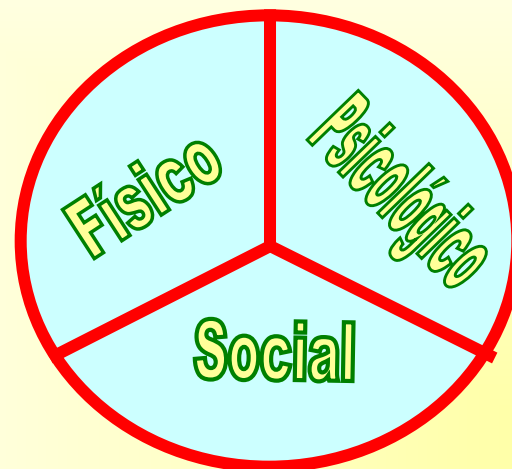
¡¡ HOLA, AMIG@S!!
SOY DOÑA SALUD...
Y OS VOY A CONTAR QUE PODEIS HACER
PARA LLEVAROS SIEMPRE BIEN CONMIGO




¿¿ QUÉ ES LA SALUD?



BIENESTAR





EN PRIMER LUGAR, HAY
ALGO QUE DEBEMOS TENER
CLARO...

¿DE QUÉ DEPENDE
QUE SEAMOS MÁS O
MENOS SALUDABLES?

...HAY FACTORES QUE PUEDEN
PROTEGER NUESTRA SALUD...



ii Y TAMBIÉN HAY FACTORES
QUE PUEDEN PONERLA EN
RIESGO!!



¿ QUÉ PODEMOS HACER
PARA CUIDARNOS
"EN SALUD"?

BIENESTAR



PODEMOS PROTEGER NUESTRA SALUD...

SI NOS GUSTA SENTIRNOS BIEN
Y ESTAMOS ATENT@S A ELLO...

SI CUIDAMOS NUESTRA
ALIMENTACIÓN, HACEMOS
DEPORTE, DORMIMOS BIEN...

SI NOS GUSTAMOS TAL Y COMO SOMOS

SI SABEMOS QUE EXISTEN ADVERSIDADES...

Y SABEMOS CÓMO SOLUCIONARLAS...

SI SOMOS CONSCIENTES DE QUE TENGO
DERECHO A DECIR "NO"...

...Y SOY CAPAZ DE DECIRLO...

¿O QUÉ MÁS, AMIGOS Y AMIGAS?

SI NOS COMPORTAMOS DE ACUERDO A
VALORES POSITIVOS, COMO LA SOLIDARIDAD,
LA TOLERANCIA, LA RESPONSABILIDAD, EL
RESPECTO, EL VALOR DEL ESFUERZO...

¿ Y CON QUÉ COSAS DEBEMOS TENER
CUIDADO PARA NO PERDERLA?



BIENESTAR

Físico

Psicológico

Social

¿ Y CON QUÉ COSAS DEBEMOS TENER CUIDADO PARA NO PERDERLA?

SI CREEMOS QUE LAS ENFERMEDADES VIENEN SOLAS, Y QUE NOSOTRES NO PODEMOS HACER NADA POR IMPEDIRLO...

PARA EMPEZAR, SI NO CUIDAMOS TODAS LAS COSAS QUE HEMOS MENCIONADO ANTES...

- Ejercicio físico
- Alimentación
- Divertirnos de forma adecuada
- Valores
- Si nos dejamos llevar por l@s demás, aunque sepamos que no es correcto...

SI NOS DEJAMOS LLEVAR POR TODO LO QUE DICE LA PUBLICIDAD y LA TELEVISIÓN...

O NOS DEJAMOS LLEVAR POR TODO LO QUE DIGAN LOS DEMÁS POR NO QUERER "QUEDAR" MAL...

