

Hay muchas formas de definir el bienestar. La Iniciativa Bienestar de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés) describe ocho dimensiones.

**ACTIVA
TU
BIENESTAR**

BIENESTAR /bjenes'tar

"Estar sanos en muchas dimensiones de nuestra vida. Esto incluye la parte emocional, física, ocupacional, intelectual, financiera, social, medioambiental y espiritual. Estas dimensiones están interconectadas, una dimensión se construye sobre otra."

Fuente: Creación de una vida más sana de SAMHSA: Guía paso a paso hacia el bienestar

BIENESTAR FÍSICO

Toma decisiones intencionadas sobre la alimentación/nutrición, ejercicio y lo que es bueno para tu cuerpo. Esto incluye dormir lo suficiente, preocuparse por la salud (como controlar la tensión arterial, el colesterol, etc.) y no abusar de las drogas o el alcohol.

- ¿Duermes lo suficiente?
- ¿Visitas regularmente al médico y al dentista?

BIENESTAR EMOCIONAL

Gestiona las emociones de manera positiva. Esto puede conseguirse dedicando tiempo al autocuidado, hablando con los seres queridos o con un terapeuta, o participando en actividades que ofrezcan alegría.

- ¿Tienes formas eficaces de aliviar el estrés?
- ¿A quién puedes añadir a tu sistema de apoyo?

BIENESTAR INTELECTUAL

Haz cosas que mantengan activo tu cerebro, como leer, aprender nuevas habilidades o asistir a actos comunitarios.

- ¿Qué tipo de juegos o rompecabezas te gustan?
- ¿Estás al día sobre los acontecimientos del día?

BIENESTAR SOCIAL

Establecer relaciones con los demás y asegurarse que todas las relaciones sean sanas y respetuosas. Esto puede incluir conectarse con familiares y amigos por Internet o asistir a eventos en los que se mantengan conversaciones significativas.

- ¿Das prioridad al tiempo de calidad con los amigos y la familia?

BIENESTAR FINANCIERO

Administra el dinero de forma responsable presupuestando y ahorrando para objetivos a corto o largo plazo, como muebles nuevos, vacaciones, gastos de educación y/o fondos de retiro. Esto también significa entender cómo funcionan las distintas inversiones para poder tomar decisiones inteligentes y con conocimiento de causa.

- ¿Conoces a alguien que haya gestionado con éxito su dinero y podría ser un mentor para ti? ¿Has buscado recursos gratuitos, o ayuda profesional, para conseguir ayuda con tus finanzas?

BIENESTAR ESPIRITUAL

Tómate un tiempo cada día para reflexionar sobre tus valores y creencias, respetando los de los demás. Las prácticas espirituales como la meditación o la oración pueden reducir los niveles de estrés y aumentar la paz interior.

- ¿Qué valores, principios y creencias son importantes para usted?

BIENESTAR MEDIOAMBIENTAL

Disfruta y siéntate seguro donde vives, aprendes, trabajas y juegas. Esto incluye la interacción con la naturaleza y el cuidado de tu comunidad.

- ¿Tu hogar está lleno de cosas que te gustan?
- ¿Tienes tiempo para visitar espacios verdes como parques y jardines?

BIENESTAR OCUPACIONAL

Explora varias opciones profesionales y ve tras las oportunidades que más te gusten. Es importante sentir satisfacción a través del trabajo, pero también es importante crear un equilibrio entre la vida laboral y personal.

- ¿Está actualizado tu currículum y tus referencias?
- ¿Existe una clase o certificación que podrías completar para ofrecer más oportunidades de crecimiento y mayor remuneración?

ACTIVA TU AUTOCUIDADO

El autocuidado es una parte importante del bienestar. Rellena los cuadrados vacíos con letras resolviendo las definiciones de autocuidado.



EN TODO

1. El mundo físico, incluidas las plantas, los animales, los hábitats y los ecosistemas.
3. Tener imaginación y generar ideas originales.
8. Escribe pensamientos, sentimientos, ideas y experiencias.
9. Grupo de personas unidas por valores compartidos, experiencia vital, ascendencia, adopción, matrimonio, etc.
10. Planificar y gestionar el dinero para alcanzar objetivos financieros.
11. Interrumpir el trabajo o el movimiento para relajarse, refrescarte o recuperarte.

PAGO

2. Comer los mejores alimentos para crecer y mantener una buena salud.
4. Actividades de tiempo libre que nos producen placer.
5. Movimientos que mejoran la flexibilidad.
6. Capacidad de mantener el equilibrio o la estabilidad.
7. Dinero que reservado para un uso futuro.
10. Ser optimista; ver lo mejor en cualquier situación.
12. Reglas y límites en las relaciones respetuosas.
13. Documento que ofrece una visión general de la experiencia y las cualificaciones de una persona.
14. Dar ánimos o ayudar a alguien.

Para obtener la clave de respuestas del crucigrama, visita virginiapreventionworks.org/activate

