

# Esta es una receta para **ESTAR Y SENTIRSE BIEN**



## Ingredientes:

Conocerse	Quererte	Reconocer gestionar las emociones	Apasionarse	Trazarse una meta	Aprender de los errores
Conectarse con el mundo	Protegerse	Evitar consumir cosas que hacen daño	Alimentarse, Moverse y Dormir	Si lo necesitas, pide ayuda	

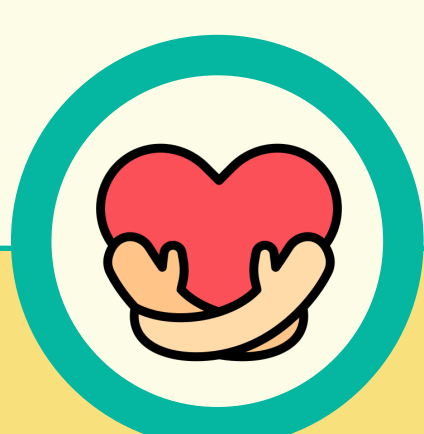
## Preparación

Empieza desde ahora y tómate el tiempo que necesites



### Paso 1 Conóctete

Este es el ingrediente principal.  
Empieza por reconocer quien eres, tus virtudes, tus límites, tus sueños, lo que haz logrado.



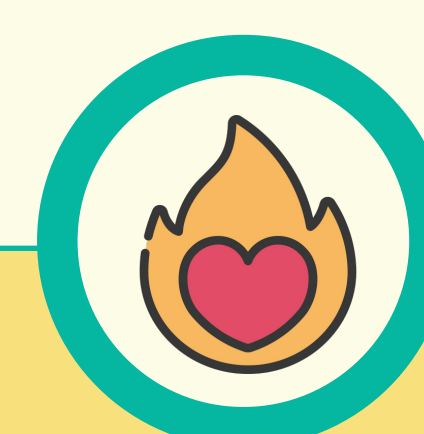
### Paso 2 Quiérete más

Este ingrediente es muy especial, es la base de la receta.  
Ahora comienza a hacer cosas para ti, que te hagan sentir bien y te hagan sonreír..



### Paso 3 Reconoce y gestiona tus emociones

Mientras todo se va mezclando, aprende a reconocer lo que sientes y como lo expresas. Todos sentimos diferentes emociones y hacen parte de lo que somos



### Paso 4 Apasíonate

Ahora que todo va tomando forma, aplica el ingrediente que más te guste: haz algo que te apasione, que disfrutes, algo que te mueva el corazón



### Paso 5 Trázate una meta

Para que todo sepa mejor, mezcla muy lentamente.  
Trázate una meta (real y alcanzable), recuerda, poco a poco. Empieza con cosas pequeñas y cotidianas



### Paso 6 Conéctate con el mundo

Ya casi está lista. conéctate con tu mundo (empatía) y protégete de las cosas y las personas que te hacen daño.



### Paso 7 Estilos de Vida Saludable

Ahora que todo huele, sabe y se ve bien, agrega mucho de estas especias (estilos de vida saludable):

- Aliméntate bien
- Muévete más (actividad física)
- Duerme bien y tranquilo
- Cuida tu salud



### Paso 8 Evita consumir lo que te hace mal.

Antes de disfrutarlo, ten cuidado, NO agregues este ingrediente. Procura evitar el consumo de esos productos que sabes que te hacen daño.



### Paso 9 Aprende de tus errores

Ahora puedes probarlo, si sabes que le falta algo, agrega lentamente esto: aprende de tus errores y reconoce que no todo está bajo tu control y que los problemas no tienen una única solución.



### Paso 10 Si lo necesitas, pide Ayuda

¡¡¡Detente un poco!!! tenemos un ingrediente especial, si aún no es de tu gusto y si notas que a esta receta le hace falta algo que lo complemente:

PIDE AYUDA, si lo necesitas: no permitas que te hagan daño, hay muchas personas que pueden ayudarte. No calles

**RECUERDA**  
Tu mejor PODER...  
es SENTIRTE BIEN

Ahora sí, todo esta listo para que estés y te sientas bien.

Recuerda que Las emociones también se alimentan.

Los encuentros para *Saber* y sentirse bien



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL



# NO ES AYUDA... ES RESPONSABILIDAD DE TODOS



Lavar, cocinar, limpiar, hacer mercado, cuidar a las niñas y niños, personas con discapacidad... son algunas actividades que tradicionalmente las mujeres realizan sin ningún reconocimiento o pago \$



¿Sabías que, en Colombia, las mujeres dedican tres veces más tiempo que los hombres a estas actividades?  
¡¡Limitando sus oportunidades!!



Por ello, es importante **RECONOCER, REDISTRIBUIR Y REDUCIR** el tiempo que dedican las mujeres a las labores de cuidado en el hogar

## ¿Y SI ENTRE NOSOTROS *Nos Cuidamos?*

Los encuentros para *Saber* y sentirse bien



SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL



# Los sabores y saberes de los alimentos, también hacen parte de nuestra cultura familiar



La abuela nos preparaba diferentes recetas cuando éramos niños

Compartíamos historias alrededor de la olla ... acompañadas de ese delicioso olor y sabor propio de la comida hecha con amor.



Juntos seguimos preparando recetas especiales en las celebraciones

¿Qué alimentos o preparaciones te traen recuerdos y por qué?



Papá, yo también quiero aprender a preparar esta deliciosa receta

Mantengamos las tradiciones y costumbres alimentarias saludables

## Los encuentros para *Saber y sentirse bien*