

Sesion

Alcance de BTE YLC



RELAJATE CON
NOSOTRAS



¡CONOZCA A NUESTRO CONSEJO!

- Danielle Caruso (North Plainfield, New Jersey, USA)
- Yeina Castro (Yumbo, Colombia)
- Simamkele Faltein (East London, South Africa)
- Viridiana Herrera (New Brunswick, New Jersey, USA)
- Brenda Martinez Briones (Mexico City, Mexico)
- Miracle Moore (Trenton, New Jersey, USA)
- Luis Parker (Norristown, Pennsylvania, USA)
- Aliyah Saleem (Bound Brook, New Jersey, USA)

**Descargo de responsabilidad: no somos profesionales, ¡pero estas son algunas de las excelentes lecciones que hemos aprendido!*



AGENDA

Topics:



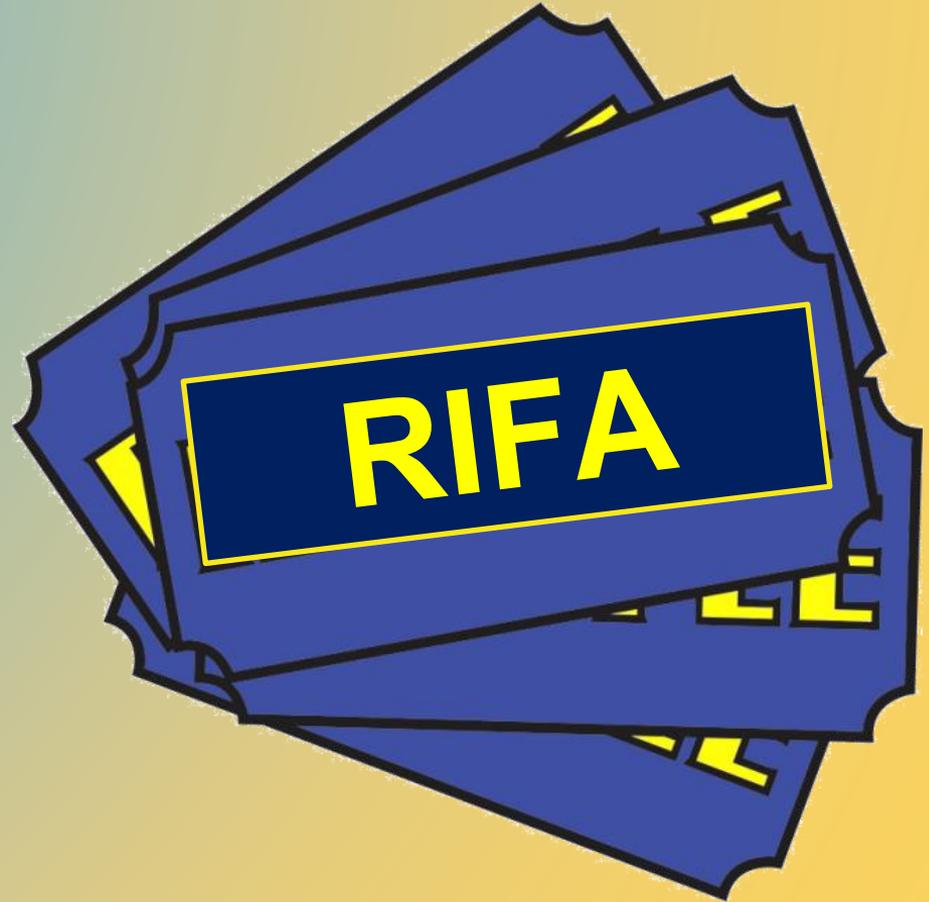
- Positividad
- Manteniendo la vida (salud y nutrición)
- Salud Mental y Autocuidado

SELF CARE

stay positive

Al final de nuestra presentación, realizaremos un sorteo en el que dos afortunados participantes recibirán un premio! Aquí te mostramos cómo ingresar:

- 1- Participe en preguntas de debate y actividades durante las presentaciones.
- 2- Incluya su nombre y sitio BTE en el cuadro de chat



Consejos

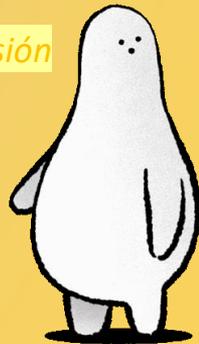


Rapidos!

Antes de comenzar, le pedimos amablemente que:

- Silencia tu micrófono
- Use nuestro chatbox
- Usa las reacciones
- Nos mudaremos un poco hoy, ¡asegúrate de tener espacio!

**También estaremos grabando la sesión*



En nombre del Consejo de Liderazgo Juvenil Puente al Empleo ...



BIENVENIDO

Nos alegramos de que
usted está aquí!



**Por: Aliyah Saleem (Bound Brook, NJ, USA)
Miracle (Trenton, NJ, USA)
Yeina castro (Yumbo, colombia)**

¿Que es positividad?

ˈpos·i·tive  *adjective* \ˈpā-zə-tiv, ˈpāz-tiv\
: good or useful
: thinking about the good qualities of someone or something : thinking that a good result will happen : hopeful or optimistic

What is positivity?

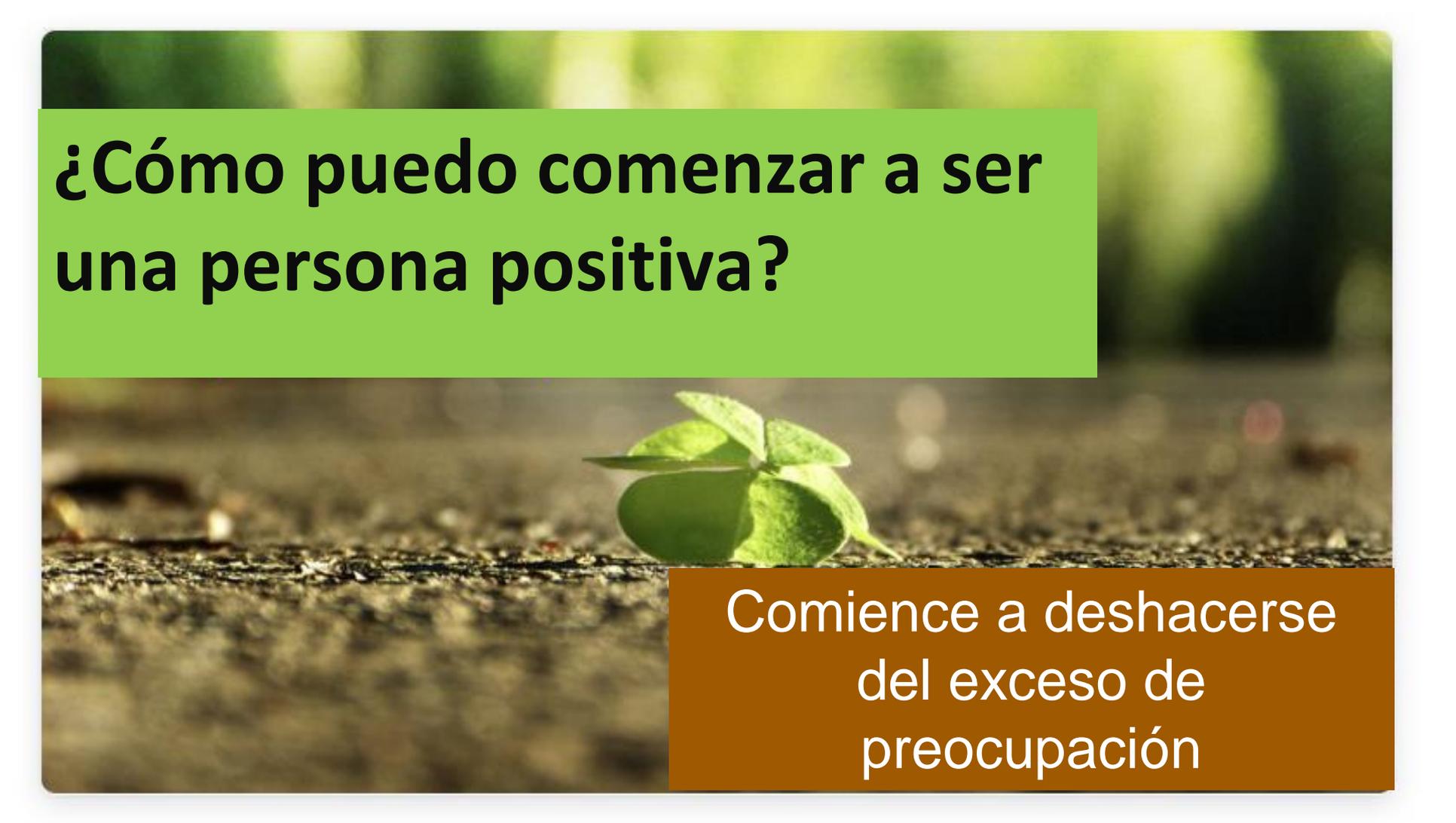
La positividad es un estado mental que le permite observar todos los eventos de manera agradable.



¿Porque es importante ser positivo?



Ser positivo tiene muchos beneficios, incluidos los proveedores con la energía emocional que necesita para ser más efectivo en sus objetivos

A small, vibrant green plant with several leaves is growing out of a crack in a dark asphalt surface. The background is a soft-focus green, suggesting an outdoor setting with sunlight filtering through trees.

¿Cómo puedo comenzar a ser una persona positiva?

Comience a deshacerse del exceso de preocupación

¿A qué conduce la positividad?

La positividad puede ayudarnos a alcanzar nuestras metas, mantener la felicidad y comprender mejor los altibajos de la vida.



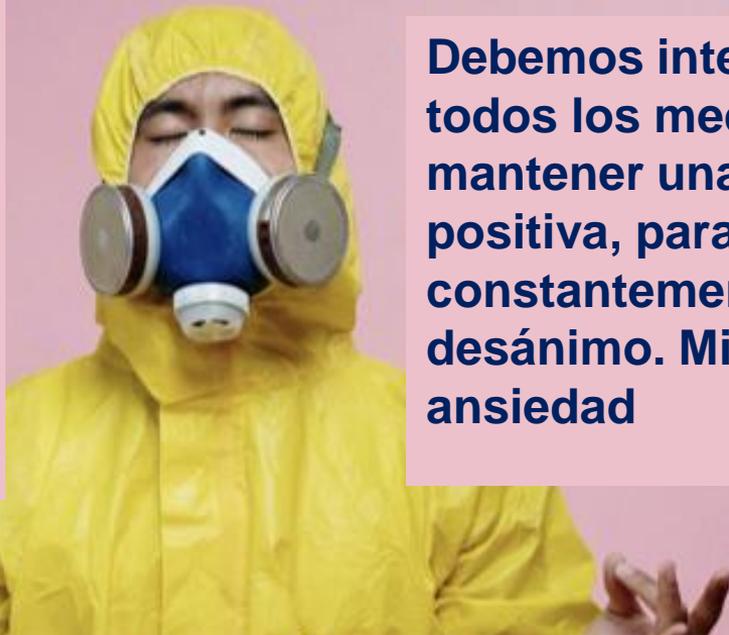
Ser positivo te facilitará continuar y no darás propina a tus sueños cuando las circunstancias cambien

¿Cómo puede ser positivo y mejorar su salud?



Quando los sentimientos negativos te afligen, es habitual que te sientas deprimido, sin espíritus, e incluso la cabeza o el estómago duelen en adicción. Ser positivo ayuda a evitar posibles enfermedades futuras.

Vivimos momentos llenos de malas noticias, en las que hay muchas ocasiones en que la tristeza y la desaparición nos invaden. Pero en medio de todo



Debemos intentar, por todos los medios, mantener una actitud positiva, para no caer constantemente en el desánimo. Miedo y ansiedad

¿Cómo aplicarlo a nuestra situación actual?

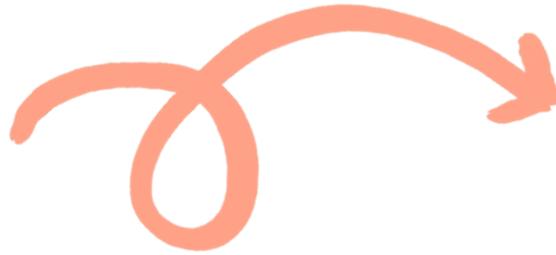
Actividades diarias para tener una actitud positiva

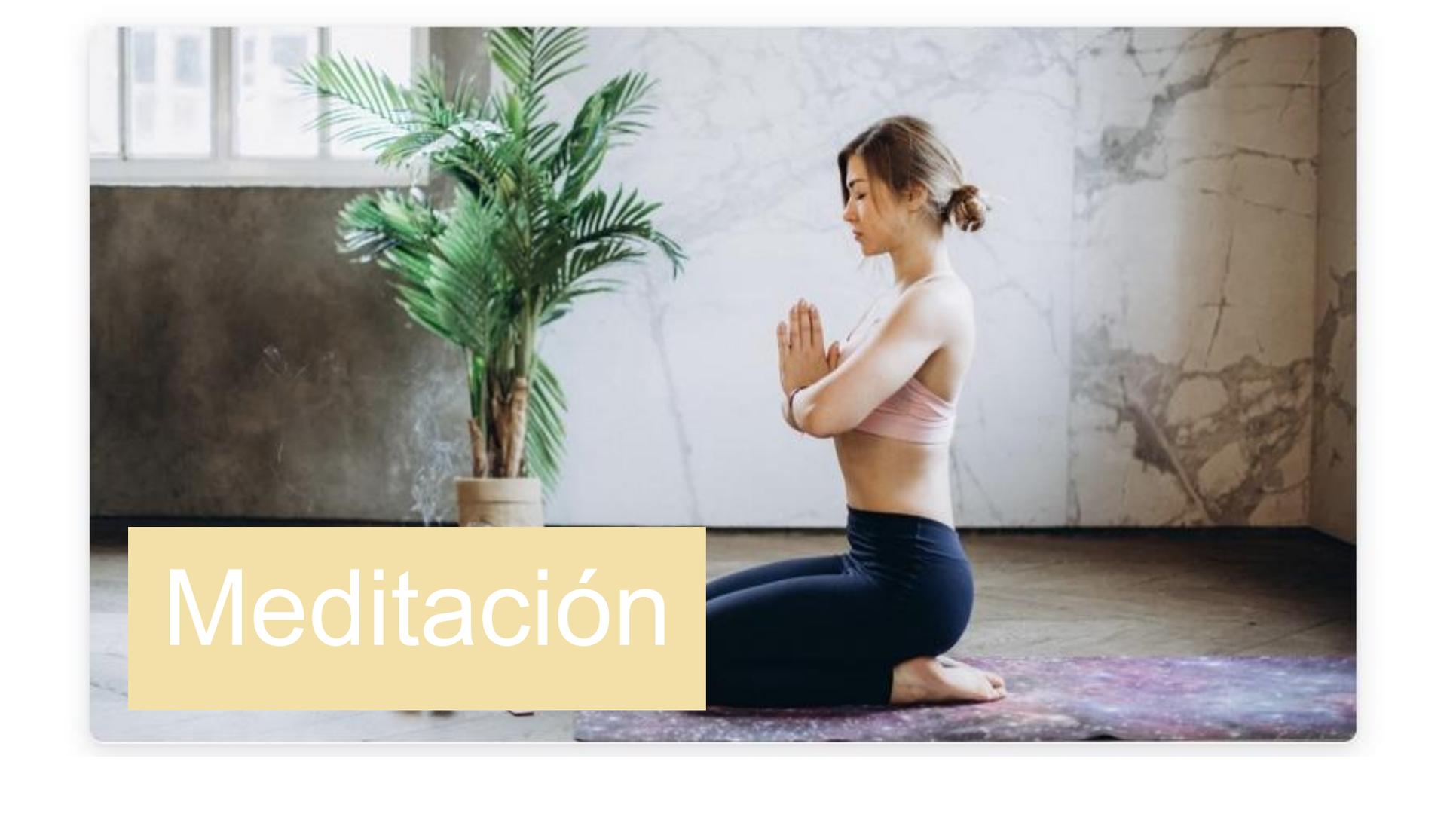
We must accept and understand the reality we live in and, above all, understand that we are facing a temporary situation. The key to better manage this situation is to try to find the positive side of this isolation, for example, that we can finally interact more with our partner or our family, that we have more time for activities that we had forgotten.

Rituales diarios para ayudarnos a mantener una actitud positiva:

- **Practica la atención plena**
 - Intenta meditar, salir a caminar o hacer ejercicio. Cualquier cosa que pueda ayudarte a concentrarte en el momento.
- **Llegar a amigos y familiares**
 - Todos están pasando por dificultades similares últimamente, escuchar de una voz familiar o "ver" una cara familiar siempre te elevará.
- **Date un capricho**
 - Participe en algo que sabe que lo satisfará como un hobby. ¡Algunos de mis ejemplos son leer, jugar, hacer ejercicio u hornear!

**¡Pase a
nuestra
CHAT BOX y
comparta
cualquier
técnica que
use para**



A woman with her hair in a bun is kneeling on a purple and blue patterned mat. She is wearing a light pink sports bra and dark blue leggings. Her hands are pressed together in a prayer position (Anjali Mudra) in front of her chest. She is looking down and to the left. The background features a large green plant in a tan pot, a window with a view of a building, and a wall with a light-colored, marbled pattern. The floor is dark wood.

Meditación



Pasatiempos



Ejercicio





ENTRETENIMIENTO



Pensamientos sanos

¿Qué pasa si sale mal y no lo entiendo?

¿Qué pensarán los demás de mí?

No va a salir mal y lo conseguiré

Yo puedo





TIPS ADICIONALES

- Aprende a disfrutar cosas simples
- Vive en el aquí y ahora
- Separado de las personas negativas
- Muestre a los demás el amor que siente por ellos.
- Lucha por tus sueños
- Observe los problemas, como los objetivos que se deben cumplir y las oportunidades de aprender.

AND.....

Pregunta de discusión:

¿Cómo has practicado la positividad?





Gracias

Manteniendo la vida

(SALUD Y NUTRICIÓN)

Danielle Caruso & Luis
Parker

INTRODUCCION

Soy Danielle Caruso y aquí hay un poco sobre mi

- Soy del Sitio BTE de North Plainfield
- Graduada de la universidad de Monmouth
- Me encanta pintar

Es muy importante mantenerse activo y saludable, especialmente durante un momento como este. El desarrollo de algún tipo de rutina lo ayudará a organizar sus tareas y mantener un estilo de vida adecuado para usted. ¡Personalmente me encanta usar una mini agenda porque me ayuda a mantener la productividad!

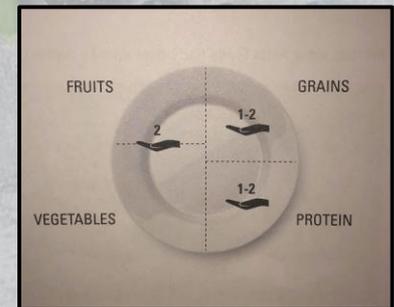
Soy Luis Parker y aquí hay poco de mi

- Del sitio BTE Norristown
- Senior en NAHS
- Soy un cuerpo ocupado

Creo que es importante tener un horario para estar al tanto de su vida. Ser organizado puede ayudarlo a realizar más actividades y causar menos estrés. Tener un horario es lo que me permite hacer cosas que necesito hacer, junto con las cosas que quiero hacer.

NUTRICION

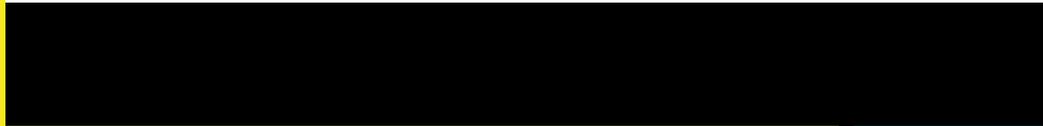
- **80/20 regla**
 - Si el 80% de los alimentos que consume en un día proporciona los nutrientes necesarios para la salud y la función, entonces el otro 20% puede ser cualquier alimento que desee
- **Meriendas estrategicas**
 - Maximo de 100 - 150 calorías
 - Sigue el índice glucémico
 - BAJO: almendras, MEDIO: plátano, ALTO: pretzel
- **Coma algo dentro de las dos horas de ejercicio (antes y después)**
 - Evite hacer ejercicio con el estómago vacío.
- **Control de porciones y conciencia**
 - Coma solo lo que necesitará durante las próximas 2 a 3 horas del día.
- **Permanece hidratado**



Permaneciendo Activo

- Estiramiento durante todo el día
 - Aumenta el rendimiento en las actividades físicas.
 - **Ideal para aliviar el estrés.**
 - Puede calmar tu mente
- Salga a caminar / trotar (SIGA LA DISTANCIA SOCIAL !!!)
 - Caminar / correr es ejercicio, quemarás algunas calorías.
 - Aumenta tu resistencia, te sentirás menos fatigado.
 - Le permite ver su vecindario a su propio ritmo.
- Hacer algo de yoga
 - Mejora la respiración, la energía y la vitalidad.
 - Protección contra lesiones.
 - Aumenta la fuerza muscular y el tono.





MOVIMIENTO

Beneficios

- Circulación sanguínea mejorada
- Aumento del metabolismo
- Mayor compromiso
- Mejora la función cognitiva
- Aumento de los niveles de energía
- Sensación mejorada de bienestar
- Disminución de la tensión muscular / molestias
- Liberación de hormonas que prolongan los efectos.

Consecuencias

- Circulación sanguínea deteriorada
- Disminución del metabolismo.
- Retirada
- Disminución del estado de alerta y concentración.
- Disminución de los niveles de energía.
- Mal humor
- Aumento de la tensión muscular / molestias

ESTRATEGIA DE MOVIMIENTO

Quando & Que

(Alrededor de 5 a 15 minutos cada uno)

- Cada 30 - 45 minutos

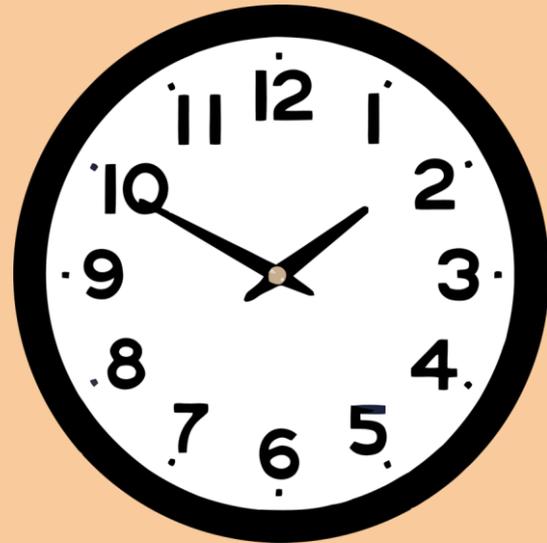
Estiramientos y pequeños movimientos.

- Cada 90 - 120 minutos

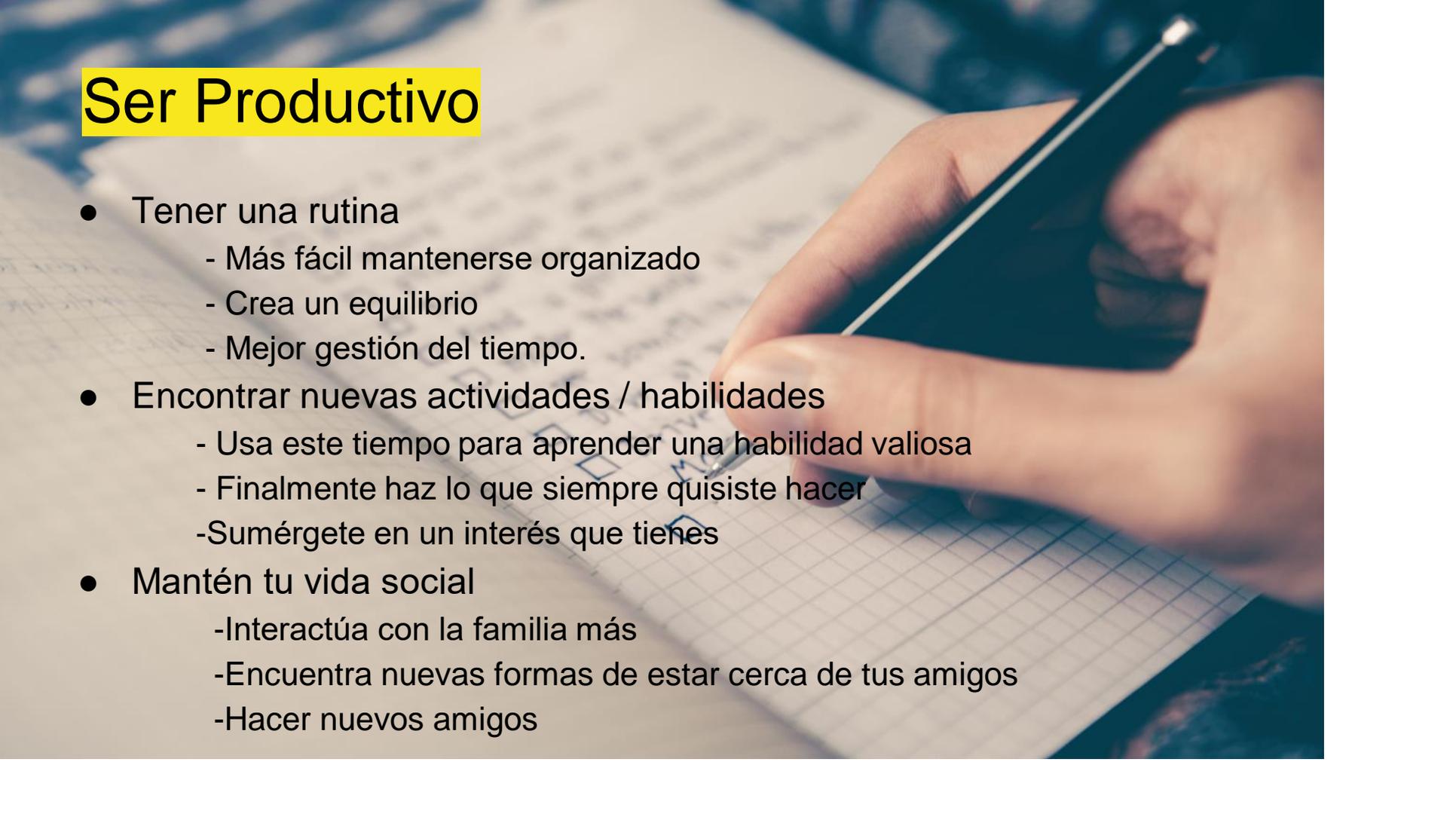
Grandes movimientos

Baja - intensidad moderada

- ¡ALGÚN MOVIMIENTO ES MEJOR QUE NINGÚN MOVIMIENTO!



Ser Productivo



- Tener una rutina
 - Más fácil mantenerse organizado
 - Crea un equilibrio
 - Mejor gestión del tiempo.
- Encontrar nuevas actividades / habilidades
 - Usa este tiempo para aprender una habilidad valiosa
 - Finalmente haz lo que siempre quisiste hacer
 - Sumérgete en un interés que tienes
- Mantén tu vida social
 - Interactúa con la familia más
 - Encuentra nuevas formas de estar cerca de tus amigos
 - Hacer nuevos amigos

Actividad de sesión

Cree su propio horario y agregue uno (o más) objetivo (s) que desea alcanzar

Opcional: establezca un marco de tiempo para lograr su objetivo establecido

Ej.

- **Higiene**
- **Haz un poco de trabajo escolar**
- **Meditar**
- **Intenta hacer esa receta (objetivo)**
- **Recompénsate**
- **Rutina nocturna**

(2 minutos)

Cosas que hacer mientras tanto

- Rutina de ejercicio
 - Si tienes equipo de gimnasia, úsalo
 - Si no tienes equipo de gimnasio, haz ejercicios simples (flexiones, abdominales, etc.)
 - Manténgase al día con su progreso, lo motivará
- Encontrar trabajo
 - Consigue un trabajo para tener algo que hacer
 - Ahorre dinero mientras no esté tentado
 - Gana dinero y compra las cosas que querías
- Haz algo de trabajo
 - Si tienes tarea que estás posponiendo, solo hazlo
 - Si tiene un proyecto que hacer o quiere hacer, simplemente hágalo
 - Si hay algo que quisiste hacer que no has hecho, simplemente hazlo

HÁBITOS DE SUEÑO SALUDABLES

- Intenta dormir de 7 a 8 horas todas las noches
- Crea un ritual para dormir
- Limite la ingesta de líquidos antes de acostarse
- Practica ejercicios de respiración profunda para ayudarte a relajarte
- Evite las siestas cerca de la noche.
- Intenta despertarte e ir a dormir al mismo tiempo



PREGUNTAS?

PRATIQUE LO QUE
PREDICA!

(Ejercicio de movimiento)

SALUD MENTAL



Viridiana Herrera - Nuevo Brunswick, Nueva Jersey, EE. UU.

Brenda Martinez Briones - Ciudad de México, México

Simamkele Faltein - Este de Londres, Sudáfrica

¿Qué es la salud mental?

Salud Mental - incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos.



THE ROAD TO WELLNESS



La salud mental es una parte importante de su vida.

Le permite desarrollar todo su potencial. Puede trabajar de forma productiva y hacer frente a las tensiones de la vida cotidiana. Le ayuda a trabajar con otras personas y a contribuir con la sociedad.

RECOMENDACIONES

Realizar actividades sociales, recreativas, culturales y deportivas

Conserva buenas relaciones interpersonales

Medita y realiza ejercicio con regularidad

Encuentre propósito y significado

Manténgase positivo

Mantén buenos hábitos alimenticios

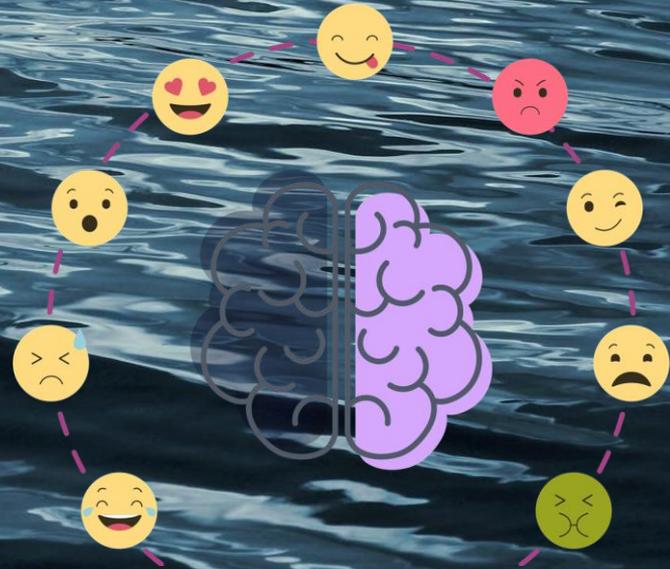
Busque el equilibrio.

Relajación Emocional

Además de estar físicamente activo, una persona necesita cuidar sus emociones. Por lo tanto, durante estos tiempos, es crucial que tomen tiempo para procesar sus emociones. Por ejemplo, si te has sentido triste eso te puede afectar. Puede causar que no quieras hacer nada y eso puede dañar tu salud

Entonces, para cuidar tus emociones puedes:

- Escribe tres cosas buenas que hiciste cada día
- Habla con tus amigos y pregúntales cómo están.
- Mira tu película o programa favorito
- Come alimentos que disfrutes
- ¡Haz algo creativo! Ya sea cocinar, dibujar, bailar, etc. Simplemente haz algo que disfrutes



Relajación Profesional

Para muchos de nosotros, todavía es difícil acostumbrarse a las clases en línea. Aunque muchos creen que la relajación no se puede hacer mientras que trabajas, están equivocados. De hecho, es importante estar saludable mientras trabajas o perderás energía.

Así que puedes:

- Sea proactivo para reducir su estrés. Si tiene tiempo, siéntase libre de hacer cosas que ha estado posponiendo. Por lo tanto, en lugar de preocuparse por una tarea, intente hacerlo antes para no tener que preocuparse por ello.
- Levántate y camina. No permanezca en la pantalla de su computadora portátil durante horas seguidas. Intenta trabajar durante una hora y date un descanso para refrescarte la mente.
- Crea un lugar saludable para trabajar. Esto significa ir a un lugar donde sientes que puedes ser productivo. Puede ser tu sala de estar, cocina, tu propia habitación, etc.
- Desarrolle una lista corta (2-3 elementos) de las principales prioridades cada día. Esto te hará sentir productivo y te permitirá estresarte menos.



APOYO PROFESIONAL

Por medio de diferentes redes sociales, con el numeral, **#ContigoEnLaDistancia**

Son un grupo de voluntarios expertos que ofrece ayuda profesional gratuita y comparte herramientas para ayudar a manejar pensamientos y emociones.



“Ve el cambio como un desafío positivo, no como una amenaza”

Autocuidado Psicológico

Durante estos tiempos puede ser difícil despejar la cabeza. Pero es importante que intente hacerlo para mantenerse menos estresado.

- Para mantener la calma, puedes:
- Mantén un diario. Escribe sobre cualquier cosa que quieras que te haya estado molestando.
- Hablar a un amigo
- Minimiza el uso de tus redes sociales.
- ¡Mantén tu mente aguda! Haz un rompecabezas o aprende más sobre un tema que te fascina
- Encuentra un libro para leer
- Colorea un poco para aliviar el estrés y la ansiedad.
- Regula tu horario de dormir

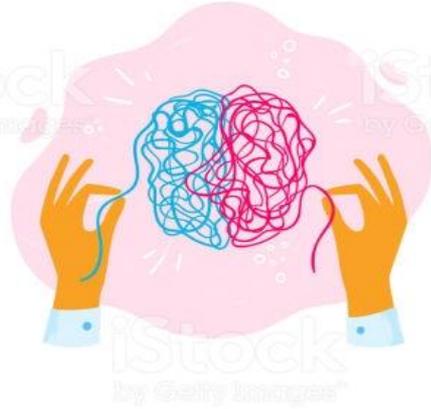


Cosas Para Recordar

- Habla sobre tus sentimientos
- Mantenerse activo
- Comer bien
- Pedir ayuda
- Haz algo en lo que seas bueno
- Se Productivo
- Intenta algo nuevo
- Acepta quien eres



ACTIVIDAD



Relajación de mente y cuerpo

✓ Respiración

- Mantenga una posición cómoda.
- Coloque una mano sobre el abdomen justo debajo de las costillas y la otra mano sobre el pecho.
- Respire profunda y lentamente
- Contenga la respiración y cuente en silencio del 1 al 7.
- Exhale lentamente por completo

Note cómo se siente al final del ejercicio.

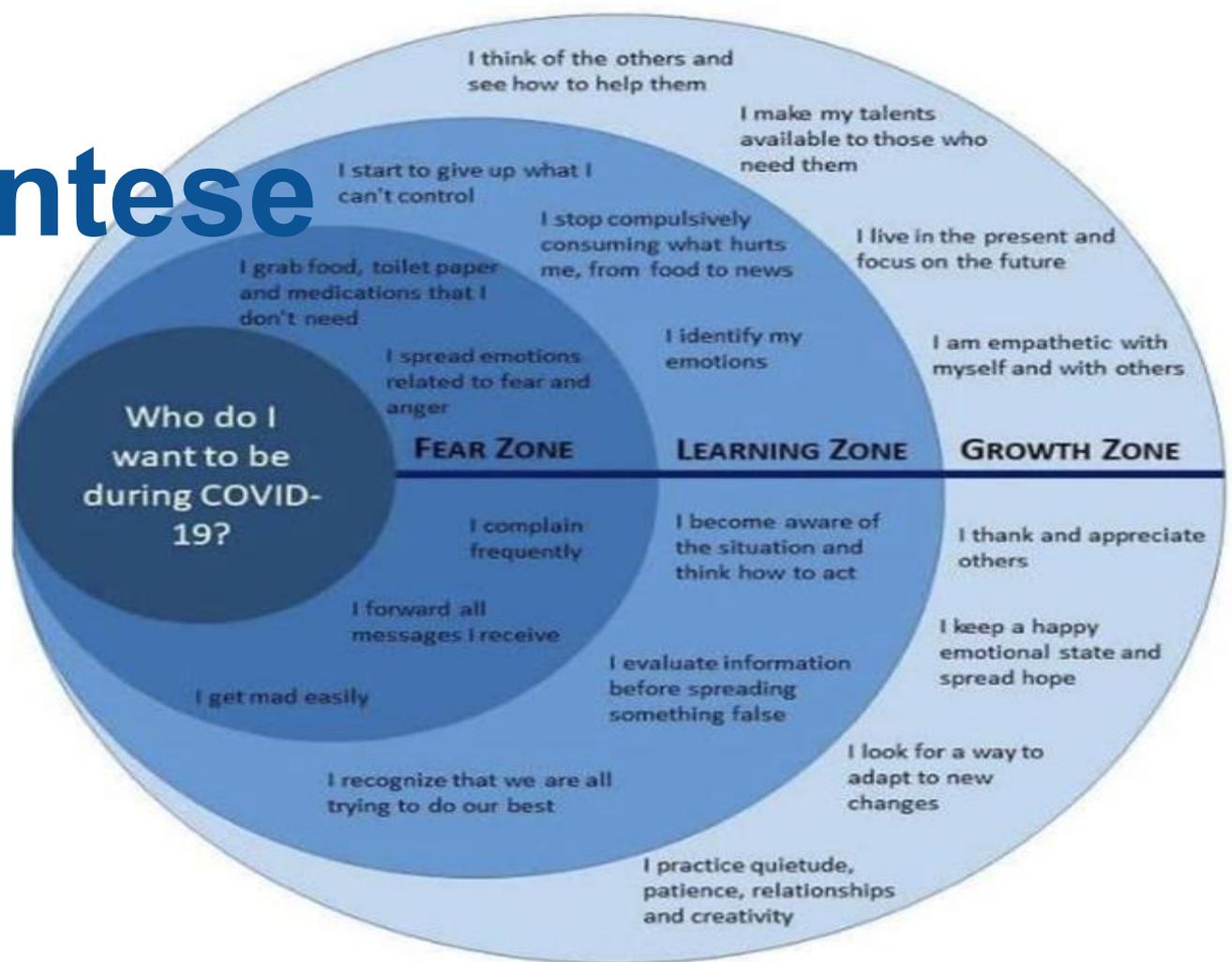
✓ Relajación progresiva de los músculos

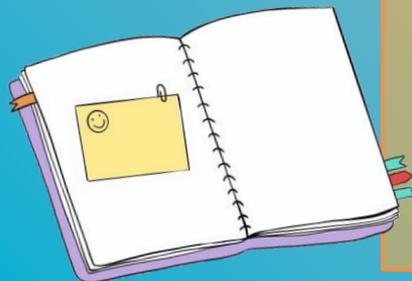
- Inhale y tense el primer grupo de músculos
- Exhale y relaje el grupo de músculos
- Haga movimientos circulares lentos

Grupo de musculos: manos, hombros, cuello, etc.

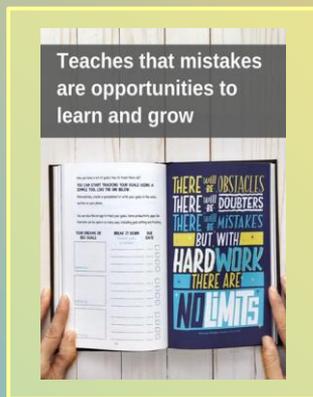


Pregúntese





Helps develop a positive self-talk



Teaches that mistakes are opportunities to learn and grow



Sturdy hardcover, satin ribbon bookmark & 160 pages of high-quality paper

Gracias Por Tu Tiempo!

NO ENTRES
EN PÁNICO

