



PREPARACIÓN EN HÁBITOS SALUDABLES

Este apartado es una consecuencia en parte del desarrollo de los otros apartados pero también tiene sus conceptos propios

Aquí desarrollaremos los siguientes conceptos:

- **Meditación:** La meditación se ha erigido en los últimos años como una técnica vital para el cultivo de una mente sana y por tanto, un cuerpo en su totalidad más sano. Además es una herramienta que nos permite salir de las prisas y de la manera de vivir tan tóxica que a día de hoy mueve el mundo. La capacidad de estar en calma con uno mismo y de controlar la mente se antoja como uno de los grandes avances en las próximas generaciones.

- **Dormir:** Tener un sueño reparador es vital para afrontar cada día con las mayores probabilidades de éxito posibles. El sueño nos permite recuperarnos y durante la fase de sueño se realizan importantes funciones en nuestro organismo para poder mantener un estado de salud óptimo. No dormir bien supone un pequeño lastre que acaba minando el estado de salud y por tanto la felicidad de las personas. Existen una serie de pautas que ayudan a tener un sueño de más calidad como por ejemplo cenar un par de horas antes de irse a la cama, no estar frente a aparatos electrónicos antes de irse a la cama etc. Todas estas pautas y la rutina de descansar bien son vitales para tener una mayor calidad de vida.

- **Alimentación:** Tener una dieta equilibrada y sana favorece estados de salud óptimos. La alimentación es al organismo humano como la gasolina a un coche. Si no alimentamos bien el cuerpo no tendremos la energía necesaria para poder cumplir con las tareas del día a día con éxito. Una alimentación inadecuada es foco de enfermedades y de estados de salud pobres, es sinónimo de gente fatigada y falta de energía. En este apartado educaremos a los niños y niñas a saber que, cuando y como comer para poder tener un estado de salud óptimo, evitar ciertas enfermedades y tener más opciones de vivir con vitalidad y felicidad.



- **Actividad física:** La práctica regular de actividad física mejora el estado de salud de las personas, disminuye las probabilidades de contraer ciertas enfermedades y aumenta los niveles de felicidad. Aquí inculcaremos a las niñas y niños la importancia de crear este hábito.
- **Relaciones sociales:** Tener una buena calidad de relaciones sociales, es decir, saber relacionarse, aumenta los niveles de felicidad.
- **Dedicarse tiempo a uno mismo:** La capacidad de conocerse uno mismo surge de la dedicación de tiempo para escucharse, para cuidarse, ya que, no podemos transmitir felicidad sino la tenemos nosotros, no podemos transmitir calma si no la tenemos y así ocurre con cualquier cosa. Cuidarse uno mismo y dedicarse tiempo con el objetivo de estar felices supone la base para poder vivir una vida plena, aquí encontramos un gran elenco de actividades véase higiene personal, prevención médica (podología, dentista, oftalmólogo, otorrino etc., tiempo para relajarse, época de vacaciones, saber desconectar etc.). Relacionarse con los demás de manera sana, relacionarse con uno mismo de manera sana, cuidar de los demás y cuidar de uno mismo son vitales para conseguir una vida de felicidad.
- **Estudiar y leer:** Tan importante es cuidar el cuerpo como la mente. Leer y estudiar suponen dos increíbles hábitos que permiten mantener la mente en funcionamiento, son dos hábitos que suponen aprendizaje y que permiten que nuestra mente se mantenga sana, creativa, despierta y una mente así ayuda a poder vivir de manera más feliz. A más conocimientos mayores probabilidades de ser feliz.

