

5 Pasos para la Salud

Comparte: Familia y Amigos Paso 5



**GOBIERNO
FEDERAL**

SALUD



Las mujeres necesitamos compartir nuestra vida con los demás para sentirnos felices, realizadas y motivadas para llevar una mejor calidad de vida. La familia y las amistades pueden incidir de manera positiva en nuestro estado de ánimo, en nuestro cuidado personal y autoconocimiento. Asumir nuevos hábitos en actividad física, alimentación y relaciones positivas equitativas y armoniosas permite sumar energías y actitudes positivas a favor de una vida saludable.

En este sentido es recomendable desarrollar un plan de acción con los familiares y amigos para el seguimiento de hábitos saludables, porque todo nuevo hábito es un proyecto a largo plazo que requiere de voluntad, constancia y solidaridad.



Decidete a participar, para mayor información:
adulto_anciano@salud.gob.mx
cincopasos.spps@gmail.com



Vivir Mejor

5 Pasos para la Salud

¿Y tú que actividades sugieres?



**GOBIERNO
FEDERAL**

SALUD

ACCIONES PARA COMPARTIR

- Realizar ejercicio físico con las amigas y familia
- Organizar y ser parte de actividades recreativas en la comunidad.
- Participar en clases de baile o deportes comunitarios.
- Fomentar caminatas grupales por lugares seguros.
- Formar parte de Grupos de Ayuda Mutua de su unidad de salud.
- Tener un día a la semana para cenar y platicar con la familia.
- Fomentar que todos cooperen en las labores familiares y en la preparación de los alimentos.
- Diseñar de común acuerdo, menús saludables para toda la familia.
- Planear actividades de esparcimiento los fines de semana con amigos y familiares (días de campo, ir al cine, ferias locales, festejos comunitarios, bailes, trabajos manuales, torneos deportivos, etc)

En la casa

En la oficina

En la escuela

En la comunidad



Vivir Mejor