

DESAFIO 21 DÍAS EQUILIBRA TU VIDA

Folleto Reto 21 días en el que puedes ver qué
desafíos te hemos propuesto.
¿¡ESTÁS LISTA!?



RETO 21 días
Hábitos saludables
Del lunes 5 de agosto hasta el domingo 25 de agosto.

- 1 LUNES** Come más frutas y verduras.
- 2 MARTES** Limita el tiempo en las pantallas.
- 3 MIÉRCOLES** Hidrátate bien.
- 4 JUEVES** Practica la gratitud.
- 5 VIERNES** Conecta con tu respiración.
- 6 SÁBADO** Desayuno saludable.

¡BIENVENIDAS AL RETO DE 21 DÍAS DE HÁBITOS SALUDABLES!

- Estamos muy emocionados de invitarlas a participar en este desafío diseñado para mejorar su bienestar y calidad de vida. Durante 21 días, tendrán la oportunidad de adoptar y mantener hábitos saludables que les beneficiarán tanto física como mentalmente. Aquí están las instrucciones y la importancia de unirse a este reto:

Cada día, recibirán un objetivo relacionado con la salud que deberán cumplir. Estos objetivos incluirán:

- Beber al menos 8 vasos de agua.
- Comer más porciones de frutas y verduras durante el día.
- Realizar 30 minutos de actividad física.
- Practicar 10 minutos de meditación o ejercicios de respiración.
- Dormir al menos 8 horas.

IMPORTANCIA DE ADQUIRIR HÁBITOS SALUDABLES

Adquirir y mantener hábitos saludables es fundamental para mejorar nuestra calidad de vida y bienestar general. Aquí hay algunas razones clave por las cuales deberían unirse a este reto:

- Mejoran el Estado Físico
- Contribuyen a una mejor salud mental
- Previenen Enfermedades
- Mejoran el Rendimiento Académico
- Ayudan a desarrollar disciplina y determinación.

¡Únanse a nosotros en este viaje hacia una vida más saludable y feliz! Juntas, podemos lograr grandes cambios y establecer hábitos que durarán toda la vida. ¡Esperamos verlas en el reto!

Comencemos:

DESAFIO 21 DÍAS

Te sugerimos que consumas 5 porciones de fruta durante el día.

DÍA 1

Consume más frutas durante el día

Consumir **frutas y verduras** es importante porque proporcionan vitaminas, minerales, fibras y antioxidantes esenciales para el cuerpo. Estos nutrientes ayudan a mantener una buena salud, prevenir enfermedades crónicas como la diabetes y enfermedades cardíacas y permiten mejorar el sistema inmunológico.

Se recomienda consumir al menos 5 porciones al día para asegurar una ingesta adecuada de estos nutrientes y mantener una dieta balanceada.

Miercoles 7 de

DESAFIO 21 DÍAS

Conecta con tu respiración

Realizar pequeñas pausas durante el día para conectar con tu respiración te proporciona un sinfín de beneficios para tu salud.

DÍA 2

Beneficios de la respiración consciente:

- **Reducción del Estrés:** La práctica regular puede ayudar a disminuir los niveles de cortisol, la hormona del estrés.
- **Mejora de la Concentración:** Favorece la claridad mental y la concentración al calmar la mente.
- **Bienestar Emocional:** Contribuye a gestionar las emociones y a encontrar equilibrio emocional.
- **Optimización de la Respiración:** Ayuda a mejorar la capacidad pulmonar y la eficiencia respiratoria.
- **Relajación Profunda:** Facilita la relajación muscular y promueve un estado general de calma.

Te invitamos a que realices el ejercicio de respiración que te va proponer tu profesora o profesor.

Jueves 8 de agosto

Respiración consciente
“El arte de conectar con tu bienestar”.

A young boy with dark hair, wearing a light blue t-shirt, stands in a grassy field with his arms raised high. He has his eyes closed and a peaceful expression, suggesting a moment of prayer or gratitude. The background is a soft-focus landscape with a warm, golden light from the setting or rising sun, creating a serene atmosphere.

**“Usa la gratitud como un manto. Y este alimentará cada rincón de tu vida”.
Rumi.**

DESAFIO 21 DÍAS

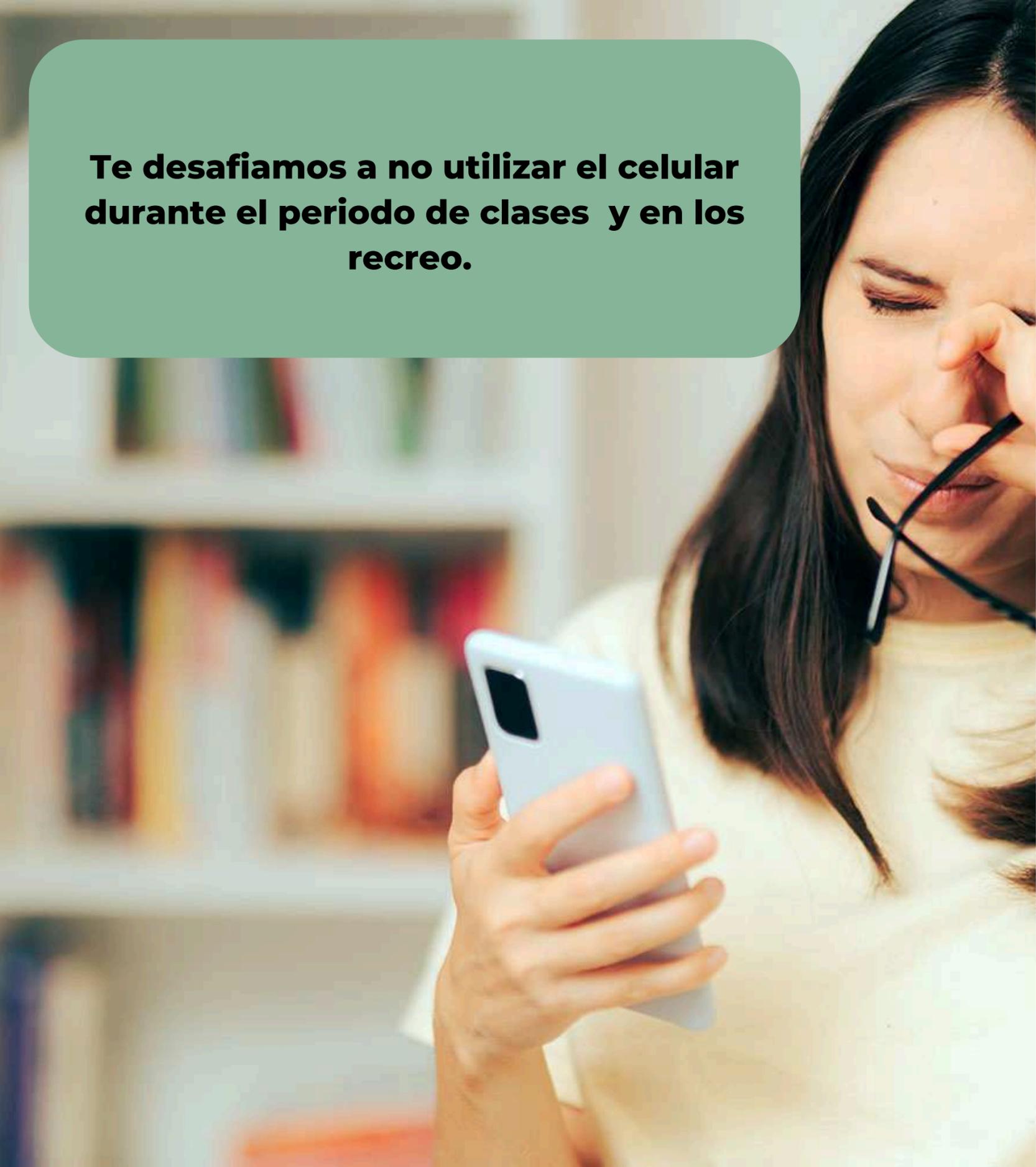
Momento de Gratitud

DÍA 3

Te proponemos la siguiente actividad para que la realices una vez finalizada la oración de la mañana.

Escribe en un papel 3 cosas por las que estás agradecido el día de hoy y déjalo en el tarro de la gratitud.

Viernes 9 de agosto



Te desafiamos a no utilizar el celular durante el periodo de clases y en los recreo.

DESAFIO 21 DÍAS

DÍA 4

LIMITA EL TIEMPO EN LAS PANTALLAS

Desconectarse de las pantallas durante el periodo escolar y los recreos ofrece varios beneficios:

Salud física:

- Más actividad física.
- Reducción de la fatiga visual.

Bienestar mental:

- Menos estrés y ansiedad.
- Estímulo de la creatividad.

Habilidades sociales:

- Mejora la comunicación cara a cara.

Concentración y rendimiento académico:

- Mejor descanso mental.
- Mejora la calidad del sueño.

Hábitos saludables:

- Promueve un uso equilibrado de la tecnología.
- Conexión con la naturaleza.

sábado 10 de agosto

DESAFIO 21 DÍAS

DESAYUNO SALUDABLE EN FAMILIA

DÍA 5

Inicia el día con energía y concentración con un desayuno equilibrado que incluya frutas, proteínas, carbohidratos y lácteos o sus alternativas.

Aquí algunas ideas:

- **Yogurt con frutas y granola:** Yogurt natural, frutas frescas y granola.
- **Tostadas con palta y huevo:** Pan integral, puré de palta y huevo.
- **Batido de frutas:** Mezcla de frutas, leche o bebida vegetal, y avena.
- **Avena con frutos secos y miel:** Avena cocida, frutos secos y miel.
- **Sándwich de pavo y vegetales:** Pan integral, pechuga de pavo cocida y vegetales frescos.

Crea momentos con tu familia que generen espacios de nutrición balanceada.

domingo 11 de agosto

DESAFIO 21 DÍAS

CONECTA CON LA NATURALEZA

DÍA 6

Pasar tiempo en la naturaleza tiene múltiples beneficios:

- **Reducción del estrés:** Disminuye la ansiedad y mejora el bienestar emocional.
- **Salud física:** Fomenta la actividad física al aire libre.
- **Creatividad:** Inspira la imaginación y la creatividad.
- **Relaciones:** Promueve la interacción social y el trabajo en equipo.
- **Concentración:** Mejora la atención y el rendimiento académico.

Te invitamos a que planifiques alguna actividad entorno a la naturaleza. Invita a tus seres queridos a que se sume a la actividad.

Lunes 12 de agosto

DESAFIO 21 DÍAS

DÍA 7

Te proponemos que escribas tres afirmaciones positivas en un cuaderno y a repetirlas al menos tres veces al día, todos los días.

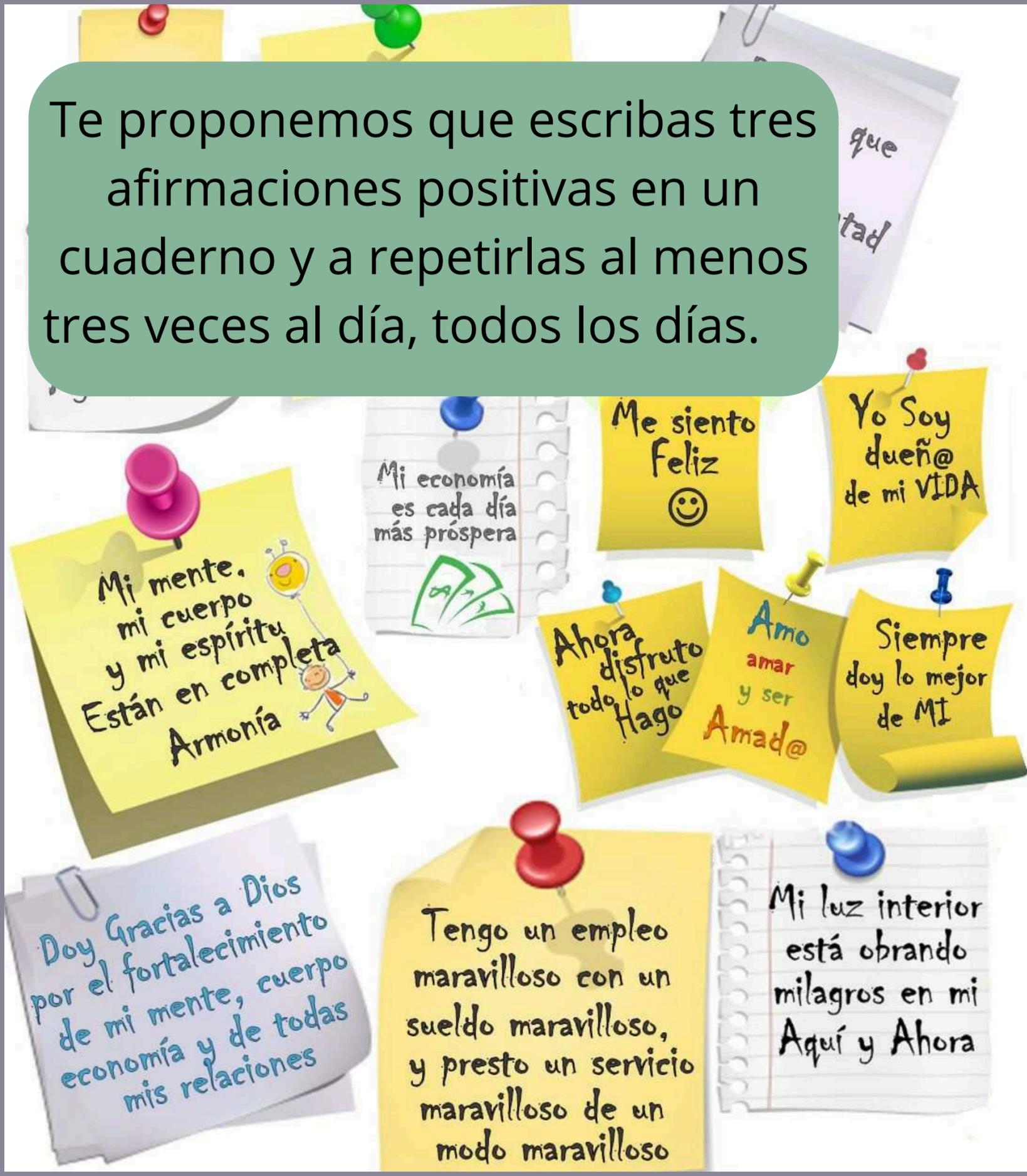
AFIRMACIONES POSITIVAS

Beneficios de las Afirmaciones Positivas en el Día a Día:

- Mejora de la autoestima.
- Reducción del estrés.
- Mayor motivación y productividad.
- Incremento de la resiliencia.
- Bienestar emocional.
- Mejora de las relaciones.

Las afirmaciones positivas cultivan una mentalidad optimista y resiliente.

Martes 13 de agosto



DESAFIO 21 DÍAS

Hidrátate bien

DÍA 8

. A continuación, se detalla la importancia de mantenerse hidratado.

- **Función Corporal:** Esencial para la digestión, absorción de nutrientes y eliminación de desechos.
- **Rendimiento Físico:** Previene fatiga, calambres y mejora la coordinación.
- **Función Cerebral:** Mejora concentración, memoria y estado de ánimo.
- **Salud de la Piel:** Mantiene la piel hidratada y elástica.
- **Transporte de Nutrientes:** Lleva nutrientes y oxígeno a las células.
- **Eliminación de Desechos:** Filtra toxinas y desechos mediante la orina.
- **Soporte a Articulaciones y Músculos:** Mantiene la flexibilidad y reduce el riesgo de lesiones.

Te recomendamos tomar al menos 8 vasos de agua al día.

Miercoles 14 de agosto

DESAFIO 21 DÍAS

Limita el uso de celular antes de dormir

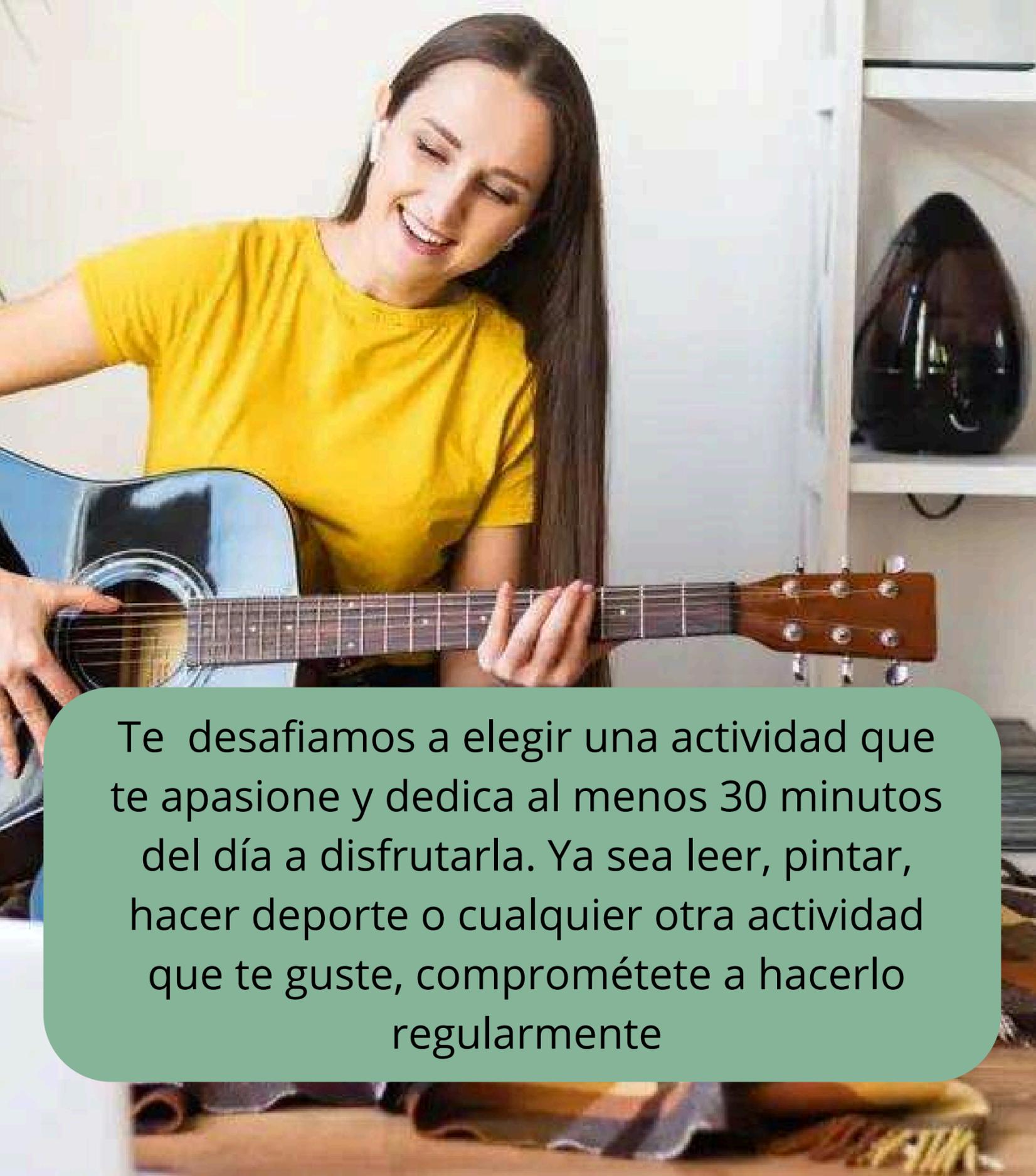
DÍA 9

Importancia de No Usar Pantallas Antes de Dormir

- **Mejora del Sueño:** La luz azul reduce la melatonina, dificultando el sueño.
- **Reducción de Fatiga Ocular:** Evita la tensión y el cansancio visual.
- **Mayor Relajación:** Facilita la preparación del cuerpo y la mente para descansar.
- **Establecimiento de Rutinas Saludables:** Promueve hábitos nocturnos positivos.
- **Reducción del Estrés:** Minimiza la exposición a estímulos estresantes.

Te recomendamos que apagues dispositivos electrónicos al menos una hora antes de dormir.

Jueves 15 de agosto



Te desafiamos a elegir una actividad que te apasione y dedica al menos 30 minutos del día a disfrutarla. Ya sea leer, pintar, hacer deporte o cualquier otra actividad que te guste, comprométete a hacerlo regularmente

DESAFIO 21 DÍAS

Conéctate con tus hobbies

DÍA 10

Importancia de Conectar con los Hobbies

Reducción del Estrés: Disminuye niveles de estrés y ansiedad.

Bienestar Emocional: Aumenta la satisfacción personal y el sentido de logro.

Estimulación Cognitiva: Fomenta la creatividad y el pensamiento crítico.

Desarrollo de Habilidades: Mejora y aprende nuevas habilidades.

Fortalecimiento de Relaciones: Ofrece oportunidades para socializar.

Viernes 16 de agosto

DESAFIO 21 DÍAS

DÍA 11

Sonríe a todas las personas que aparezcan en tu camino

Te desafiamos a sonreír a todas las personas que encuentres, ya sean tus amigos, vecinos, profesores o cualquier miembro de tu familia.

Sonreír no solo mejora nuestro estado de ánimo, sino que también tiene múltiples beneficios para nuestra salud física y mental:

- **Reducción del estrés:** Libera endorfinas, reduciendo el cortisol, la hormona del estrés.
- **Mejora del sistema inmunológico:** Fortalece nuestras defensas, haciéndonos más resistentes a enfermedades.
- **Fortalecimiento de las relaciones sociales:** Facilita las conexiones y mejora las relaciones interpersonales

Sábado 17 de agosto



Te desafiamos a despertarte al menos 30 minutos antes de tu horario habitual.

DESAFIO 21 DÍAS

Activa tu día. Levántate temprano.

DÍA 12

Levantarse temprano tiene numerosos beneficios para nuestra salud y bienestar. Aquí te presentamos algunos de ellos:

- **Mejora del estado de ánimo:** Comienza el día con tranquilidad y organización.
- **Mayor productividad:** Las mañanas son ideales para tareas importantes.
- **Más tiempo para ti:** Dedica tiempo a intereses personales y hobbies.
- **Sueño de mejor calidad:** Rutina de sueño regular y descanso reparador.
- **Mejor desempeño académico:** Tiempo adicional para estudiar y repasar.

Domingo 18 de agosto



DESAFIO 21 DÍAS

Planea una actividad física con tu familia.

DÍA 13

Hacer actividad física en familia tiene numerosos beneficios que van más allá de la salud física. Aquí te presentamos algunos de los principales beneficios:

- **Fortalece los lazos familiares:** Crea momentos especiales y recuerdos compartidos.
- **Mejora la salud física:** Beneficia la condición cardiovascular, fuerza y flexibilidad.
- **Reduce el estrés y la ansiedad:** Crea un ambiente familiar más relajado..
- **Proporciona diversión y entretenimiento:** Disfruta del tiempo juntos de manera activa.

Te desafiamos a escoger y realizar una actividad que toda tu familia pueda disfrutar

Lunes 19 de agosto

DESAFIO 21 DÍAS

DÍA 14

Colación saludable.

Incorporar colaciones saludables en tu dieta diaria tiene múltiples beneficios para la salud y el bienestar.

- **Mantiene los niveles de energía:** Evita bajones entre comidas.
- **Mejora la concentración y rendimiento:** Apoya la función cognitiva.
- **Promueve una alimentación balanceada:** Aporta nutrientes esenciales.
- **Estabiliza los niveles de azúcar en sangre:** Beneficia la salud metabólica.
- **Fomenta buenos hábitos alimenticios:** Establece hábitos saludables a largo plazo.

Te desafiamos a incorporar colaciones saludables en tu dieta diaria

Martes 20 de agosto

DESAFIO 21 DÍAS

DÍA 15

Llama a un ser querido.

Llamar a un ser querido y conversar con ellos es una forma poderosa de nutrir tus relaciones y cuidar tu bienestar emocional. ¡Haz de las llamadas una parte regular de tu vida y disfruta de los numerosos beneficios que traen!

Hazlo un hábito: Establece un momento regular para llamar a tus seres queridos.

Escucha activamente: Presta atención y muestra interés genuino en lo que la otra persona está diciendo.

Sé positivo: Intenta mantener un tono positivo y alentador durante la conversación.

Expresa gratitud: Agradece a tu ser querido por su tiempo y apoyo, y hazles saber cuánto significan para ti.

Miercoles 21 de agosto

Te desafiamos a llamar a un ser querido y conversar con ellos.

DESAFIO 21 DÍAS

DÍA 16

Crea una playlist del curso con música que eleve tu energía.

Escuchar música energética puede tener un impacto positivo en tu estado de ánimo y bienestar general. Aquí te presentamos algunos de los principales beneficios:

Aumenta la motivación y el rendimiento

Mejora el estado de ánimo

Reduce el estrés

Aumenta la energía física

Estimula la creatividad

Te desafiamos a crear una lista de reproducción en Spotify con canciones que te hagan sentir feliz, motivada y llena de energía positiva.

Jueves 22 de agosto

DESAFIO 21 DÍAS

DÍA 17

Muévete. Activa tu cuerpo.

Moverse regularmente ofrece una gran cantidad de beneficios tanto para el cuerpo como para la mente. Aquí tienes algunos de los principales beneficios:

- **Fortalece el Corazón:** El ejercicio regular mejora la salud cardiovascular, reduce la presión arterial y ayuda a mantener el corazón en forma.
- **Mejora el Sueño:** La actividad física regular puede ayudar a regular el sueño y mejorar la calidad del descanso.
- **Aumenta la Autoestima y la Confianza:** Al sentirse físicamente activos y saludables, muchas personas experimentan un aumento en la autoestima y la confianza en sí mismas.

Viernes 23 de agosto

Te desafiamos a incorporar movimiento en tu rutina diaria

DESAFIO 21 DÍAS

DÍA 18

Lee, escucha o ve algo que te inspire a ser tu mejor versión.

Realizar actividades que nos ayudan a mejorar nuestra versión de nosotros mismos es fundamental por varias razones:

- **Desarrollo Personal:** Aprendemos nuevas habilidades y crecemos continuamente.
- **Autoestima y Confianza:** Alcanzar metas mejora nuestra autoestima y confianza.
- **Cumplimiento de Objetivos:** Facilita la identificación y logro de metas personales y profesionales.
- **Adaptabilidad:** Prepara mejor para enfrentar cambios con flexibilidad.

Te desafiamos a realizar actividades que te ayuden a ser una mejor versión de ti.

Sábado 24 de agosto

DESAFIO 21 DÍAS

DÍA 19

Comienza tu día con energía.

Cómo Empezar el Día con Energía

Despierta Temprano: Levántate a la misma hora todos los días.

Bebe Agua: Hidrátate al despertar.

Desayuna Saludable: Opta por un desayuno nutritivo.

Haz Ejercicio: Realiza una breve rutina de ejercicios.

Practica la Meditación: Dedicar unos minutos a relajarte y centrarte.

Establece Objetivos: Planifica tus tareas del día.

Escucha Música Energizante: Elige canciones que te motiven.

domingo 25 de agosto

Te desafiamos a comenzar tu día con energía.

DESAFIO 21 DÍAS

**Acuéstate temprano.
Duerme entre 7 a 8 horas.**

DÍA 20

Te desafiamos a dormir
entre 7 y 8 horas.

Importancia de Dormir

- **Salud Física:** Fortalece el sistema inmunológico y previene enfermedades.
- **Rendimiento Mental:** Mejora memoria y concentración.
- **Estado de Ánimo:** Reduce el estrés y mejora el bienestar emocional.
- **Recuperación:** Repara tejidos y mantiene el cuerpo en óptimas condiciones..
- **Control de Peso:** Regula hormonas relacionadas con el apetito.

Lunes 26 de agosto



DESAFIO 21 DÍAS

¡AHORA COMIENZA TU DESAFÍO!

DÍA 21

Reflexiona
¿Qué es para ti tener hábitos
saludables?

**Comprométete con tu
bienestar**

Martes 27 de agosto