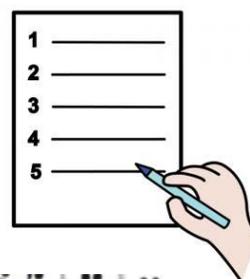


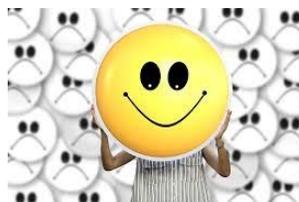


DECÁLOGO DEL BIENESTAR

Un **decálogo** es un conjunto de reglas o recomendaciones importantes para conseguir algo. Pueden ser más o menos de 10.



El **bienestar** es el estado de una persona en la que sus condiciones físicas y mentales le dan tranquilidad.



Este decálogo está dirigido a personas con discapacidad, a sus familias y a los profesionales de apoyo. Las personas con **depresión** o con enfermedad mental además de este decálogo necesitan también tratamiento personal.

Depresión:

Es sentirse triste o infeliz durante mucho tiempo. Cuando estás deprimido no puedes hacer tu vida normal y necesitas terapia.

Este decálogo sirve para que nos demos cuenta de lo importante que es cuidarnos.

Tiene los siguientes puntos:

1. Organiza tu día junto con las personas con las que vives.



2. Duerme 7 u 8 horas diarias.

La hora de irte a la cama y de levantarte tiene que ser más o menos la misma todos los días.



3. Cuida tu alimentación, no tomes:

- ✓ Comidas fuertes.
- ✓ Refrescos.
- ✓ Alcohol.
- ✓ Café.



4. Realiza alguna actividad física como yoga, gimnasia o baile libre.



5. Participa en las tareas domésticas como limpiar el polvo, quitar y poner la mesa o fregar.



6. Realiza tareas creativas como pintura, costura, cocina o manualidades.



7. Pide ayuda, ánimo y apoyo:
¿Con quién me apetece compartir lo que necesito?



8. Regala ayuda, ánimo y apoyo:
¿A quién puedo llamar para saber lo que necesita?



9. Practica la relajación, la meditación o ten 5 minutos de silencio al día.



10. Busca la alegría, la risa y el humor.



Texto original: Inmaculada González

Psicóloga de Familias y Vida Adulta de la AMP de Pinto

Fotos: pixabay

Adaptación: María José Sánchez Renamayor,

Responsable Programa Accesibilidad Cognitiva de la AMPinto.

Validación: Grupo de lectura fácil de la AMP de Pinto: Alicia y Fernando.

AMP de Pinto pertenece al servicio Adapta de Plena Inclusión Madrid.  



Versión en Lectura Fácil

“© Logo europeo de lectura fácil: Inclusion Europe. Más información en www.easy-to-read.eu”.