

5 Pasos para la Salud

Comparte: Familia y Amigos

Paso 5



GOBIERNO
FEDERAL

SALUD



La motivación al cambio que necesitamos para llevar una vida saludable guarda una estrecha relación con el entorno familiar y las amistades, ya que ellos pueden incidir de una manera decisiva en nuestro deseo de cambiar y ser mejores en todas las áreas de nuestra vida. Asumir nuevos hábitos en actividad física, alimentación y proyectos de vida saludables tomando en cuenta a la familia y a nuestra comunidad 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 la familia o amigos
- Organizar y ser parte del equipo de futbol en la comunidad
- Participar en clases de baile comunitarias
- 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.
- Diseñar toda la familia, menús saludables para la semana.
- 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