

DECÁLOGO DEL BIENESTAR



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



Lectura fácil



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 por la mañana
tiene que ser más o menos la misma todos los días.



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

4. Cuida tu alimentación, no tomes:



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



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.



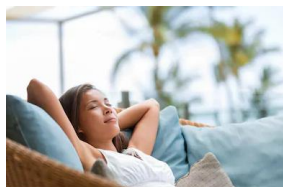
7. Pide ayuda, ánimo y apoyo:

¿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 Asociación AMP Pinto

Fotos: pixabay

Adaptación: María José Sánchez Renamayor,

Responsable Programa Accesibilidad Cognitiva de la Asociación AMP Pinto.

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

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”.

Entidad sin ánimo de lucro y declarada de utilidad pública en 16 de octubre de 1997.

Inscrita con el N.º 81593 de la sección 1ª en el Registro Nacional de Asociaciones del Ministerio del Interior.

