

Auto cuidado

*Una invitación de la Gobernación de
Cundinamarca, la Alcaldía de Cota y el CEMI*





*Auto
cuidado*

Autocuidado



LO QUE PODEMOS HACER PARA CONSTRUIR Y CUIDAR LA SALUD

Salud es tener una buena relación con nosotros mismos, con los demás, con la naturaleza y con Dios.

Una invitación de la Gobernación de Cundinamarca, la Alcaldía de Cota y el CEMI



Autocuidado



Autocuidado

LO QUE PODEMOS HACER TODOS PARA CUIDAR LA SALUD

- Comencemos con un jugo o fruta cada mañana en ayunas
- Tomemos un amargo en ayunas una vez por semana
- Busquemos una alimentación más sana, natural y tradicional
- Aprendamos a cuidar la gripa y la diarrea para evitar complicaciones
- Las mujeres tendrán mejor salud si se cuidan bien la menstruación
- Todo tiene su momento: desconectémonos para descansar la mente
- Sembremos plantas medicinales en nuestras viviendas
- Tomemos a diario aguas de plantas para mantener el cuerpo limpio y fresco
- Conviene que nos ortiguemos una vez al mes
- Aprendamos a usar plantas medicinales

Una invitación de la Gobernación de Cundinamarca, la Alcaldía de Cota y el CEMI



SECRETARÍA DE
SALUD
ASOCIACIÓN PARA LA SALUD



cemi
CENTRO DE MICROBIOLOGÍA
AMBIENTAL

Autocuidado



Autocuidado

LO QUE PODEMOS HACER EN FAMILIA PARA TENER UNA MEJOR ALIMENTACIÓN

- El huevo y la leche son la mejor fuente de proteína
- Consumamos todos los días frutas y verduras
- El maíz y la papa son regalos de nuestra tierra
- La panela es más saludable y nutritiva que el azúcar refinada
- Menos fritos y menos grasas: más saludable y más barato
- Evitemos la comida chatarra: golosinas, paquetes, gaseosas, colorantes e instantáneos
- La comida natural es mejor que la artificial; aprendamos a leer las etiquetas
- Las vitaminas y los minerales están en los alimentos naturales
- Recordemos y usemos las recetas tradicionales de nuestros abuelos
- Comamos juntos: familia que come unida, permanece unida

Una invitación de la Gobernación de Cundinamarca, la Alcaldía de Cota y el CEMI



Autocuidado



Autocuidado

LO QUE PODEMOS HACER EN FAMILIA PARA SEMBRAR SALUD

- Hagamos de nuestra casa un jardín
- Que siempre haya un árbol frutal a nuestro alcance...
- ... y plantas medicinales a nuestro alrededor
- Las flores alegran las casas y la vida
- Clasifiquemos y reciclemos las basuras
- Los desperdicios de la comida también se pueden aprovechar
- Unámonos para embellecer nuestros barrios y veredas
- Protejamos nuestros montes y quebradas
- Hagamos que los niños aprendan a amar la naturaleza
- Y entre todos cuidemos el agua

Una invitación de la Gobernación de Cundinamarca, la Alcaldía de Cota y el CEMI



Autocuidado



Autocuidado

LO QUE PODEMOS HACER LAS MUJERES PARA CUIDAR NUESTRA SALUD

- La menstruación es un momento muy importante en nuestra vida
- Durante la menstruación nuestro cuerpo pide que lo cuidemos
- Tomemos aguas aromáticas para calentar la matriz
- Aunque el ejercicio es saludable, guardemos reposo durante la menstruación
- Procuremos no enfriarnos ni mojarnos en estos días
- Evitemos los lácteos, las frutas ácidas y los helados
- Los buenos cuidados ayudan a prevenir los cólicos...
- ... y preparan nuestro cuerpo para el embarazo
- Cultivemos desde ya una buena menopausia
- La salud de la mujer es la salud del hogar

Una invitación de la Gobernación de Cundinamarca, la Alcaldía de Cota y el CEMI



Autocuidado



Autocuidado

LO QUE PODEMOS HACER JUNTOS PARA TENER BUENA SALUD

- Unámonos con nuestros amigos y vecinos para construir una vida más saludable
- La sabiduría de nuestros abuelos es un regalo para siempre. ¡Escuchemos y aprendamos de ellos!
- Nuestros indígenas y campesinos son los mejores profesores para encontrar medicina en la naturaleza
- Valoremos lo que tenemos: «rico no es el que tiene mucho, sino el que necesita poco»
- El tiempo que dedicamos a nuestros hijos es la mejor medicina que podemos ofrecerles
- Cultivemos la alegría: el odio, la envidia, la rabia y la tristeza también son enfermedades
- Cambiar salud por dinero es un mal negocio
- «Plata mal habida, plata mal vivida»
- Cultivemos la espiritualidad: «no solo de pan vive el hombre»
- Salud es tener una buena relación con nosotros mismos, con los demás, con la naturaleza y con Dios

Una invitación de la Gobernación de Cundinamarca, la Alcaldía de Cota y el CEMI



SECRETARÍA DE
SALUD
ALCALDÍA DE COTA

