

TU PERIÓDICO

TE INFORMA

Edición 5

Agosto y Septiembre 2023



Continuamos con más actividades y transmitiendo
información de interés.

En esta edición te damos unos tips para el verano
y para el día a día, para estar sanos/as y
saludables.

LOVE IN THE AIR

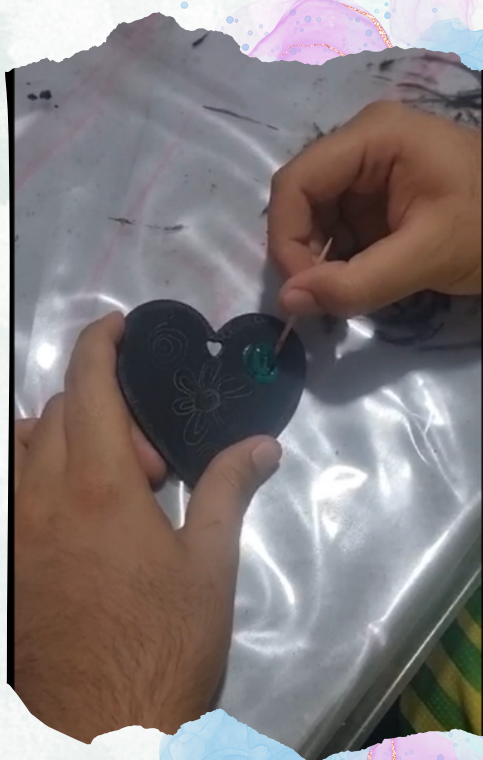
"Hola queridos lectores, en esta sección hemos querido plasmar una actividad que han hecho los compañeros/as de la Residencia Elena.

Aprovechando la llegada de la feria de septiembre, hemos realizado un taller del amor, donde hemos creado algo maravilloso a partir de un trozo de madera.

Mezclando cola blanca y pintura hemos realizado diversos mandalas coloridos, donde se ha empleado una versión de una técnica de pintura, el puntillismo.

Cada uno de forma individual, ha dibujado y pintado un corazón que luego se podrá emplear con decoración en el hogar de quien lo quiera.

Esto es el comienzo de las muchas cosas que queremos hacer, que sena útiles y prácticas. Entre esta idea han surgido más, que se las iremos contando más adelante"



VERANO SALUDABLE



Mantente Hidratado: Bebe mucha agua durante todo el día para evitar la deshidratación.

Evita el consumo de bebidas con alcohol y cafeína, ya que pueden contribuir a la deshidratación.



Viste Ropa Ligera: Opta por ropa suelta, de colores claros y hecha de materiales transpirables. Usa un sombrero de ala ancha y gafas de sol para protegerte del sol.

Limita la Exposición al Sol: Evita estar al aire libre durante las horas más calurosas del día (generalmente entre las 10 a.m. y las 4 p.m.).



Usa Protector Solar: Aplica protector solar de amplio espectro adecuado para protegerte de los daños causados por el sol.

Mantén tu Hogar Fresco: Utiliza ventiladores, aires acondicionados o abanicos para mantener las áreas interiores frescas.



BAJO DEL MAR

Con el calor que ha durante este verano, hemos realizado una salida grupal con los compañeros/as y educadores de otras residencias a la playa de bajamar un bonito lugar para disfrutar, para dar un paseo al aire libre o también para compartir con todos nuestros compañeros/as.

Ha sido un día genial, donde hemos disfrutado de la playa y el aire libre. El encuentro de todos a hecho que el día sea inolvidable para nosotros/as y nos hemos sentido como pez en el agua, esto ha favorecido nuestras relaciones y nos ha generado mucha felicidad y ganas de seguir compartiendo momentos como estos en buena compañía.



VIVA MÉXICO

Desde nuestra residencia hemos decidido celebrar el Día de México, para ello hemos investigado este país para saber un poco más del mismo, realizamos un cartel con toda la información, un mapa con sus respectivas ciudades y como no, hemos elaborado un montón de elementos decorativos para el día de la celebración.

Como se puede ver las imágenes se observan diferentes platos típicos mexicanos que hemos cocinado entre todos, para luego festejar dicho día con comida, música y buena compañía.

Entre los platos típicos estaban: los totopos, las samosas y las empanadillas, todo estaba muy rico.

¿Qué día crees que vamos a festejar próximamente?



SALUD-ARTE

El 26 de octubre dió cominezo a la exposición de Saldud-Arte, donde en la inauguración un concejal del Ayuntamiento de La Laguna nos dedicó unas palabras muy bonitas. Para este día, vinieron algunos padres y madres de las personas que exponían.

Esta exposición tenía como tema las Redes Sociales y la salud mental, puesto que las personas pueden llegar a un punto donde no pueden vivir sin ellas. Estas suelen emplearse mal, donde envían fotos engañosas y datos que no son ciertos, entre otras cosas, lo que hace que sean perjudiciales para nuestra salud.

Este año se ha querido expresar eso, por eso cada residencia y piso ha dibujado su pensamiento sobre este tema.

Por último, siendo esta la tercera edición se ha querido hacer algo nuevo, por lo que un compañero de mi residencia ha realizado una pintura en vivo.



SABÍAS QUÉ...

Haciendo una investigación, hemos descubierto que existen una serie de días mundiales raros, algunos nos han parecido muy curiosos y por eso queremos enseñarte algunos de los celebrados en los últimos meses:

5 de febrero: Día Mundial del Hombre del Tiempo. Cuántas buenas noticias y disgustos nos ha dado esta persona desde nuestras pantallas. Pues resulta que también tienen un día dedicado a ellos ya que un 5 de febrero nació John Jeffries, uno de los primeros meteorólogos americanos de la historia.

6 de marzo: Día Mundial del Pelo. Y no solo existe este día, sino también el Día Mundial de los Calvos (7 de octubre) o el Día Mundial del Pelirrojo (el 7 de septiembre). Parece que hay para todos.

12 de agosto: Día Mundial del Hijo del Medio: todos sabemos que el pequeño de la casa es el más consentido y que el mayor también tiene lo suyo por ser el primero. Así que para compensar esta falta de caso y mimar un poco a los que están en la mitad, el 12 de agosto se celebra en Estados Unidos el Día del Hijo del Medio.



¿Sabías que existían
estos días?

VIDA SIN HUMO



¿Es posible dejar de fumar?

Unos estudios realizados en 2017 dicen que el tabaquismo no es un mal hábito sino una enfermedad que provoca más del 80% de las muertes. Hoy por hoy, fallece mas gente por el tabaco que por accidentes de tráfico.

Es cierto que en España no hay tantos fumadores nuevos, pero para los fumadores crónicos ¡buenas noticias! ha salido un fármaco nuevo que está dando buenos resultados, sin efectos secundarios, el cual tiene un tratamiento aproximado de 8 a 9 meses, que ayuda a dejar de fumar.

Aunque el éxito total no existe, sino se le pone ganas y esfuerzo para dejar de fumar, además podemos emplear una serie de herramientas:

- alejarnos de lugares con humo.
- tener siempre a mano caramelos, frutos secos o algo para picar para el momento en que tengamos ansiedad.
- hacer algún deporte como la natación, es bastante eficaz.
- buscar un hobby, que nos mantenga ocupados/as.
- y... posponer, es decir, cuando se tengan ganas de fumar decirse a uno mismo: después lo hago y así hasta no hacerlo porque se te olvida.

Ya sabes, querer es poder.

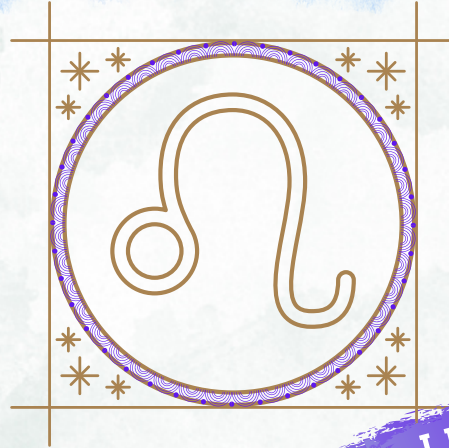


Y...¿QUÉ NOS ESPERA EN VERANO?

Este mes has tenido cambios positivos en tu vida, tienes que seguir siendo como eres, lograrás alcanzar tus metas.

En el trabajo te sucederá algo muy bueno, sigue trabajando como lo haces, tu puedes esquivar los baches que te encuentres por el camino.

Tu número de la suerte es el 5



LEO

LIBRA



Comienza esa nueva experiencia con alegría, nunca se sabe hasta donde puedes llegar, solo tienes que pensarlo y proponértelo, conseguir el objetivo está en ti.

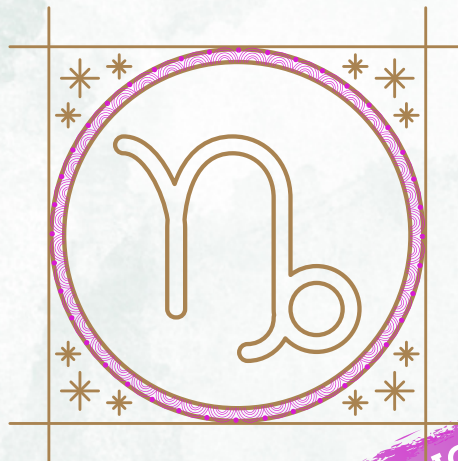
Respecto al amor, no te preocupes todo llega a su debido tiempo.

Tu número de la suerte es el 15

Después de este verano, piensa en las cosas que puedes ir mejorando para tu día a día, porque la vida es siempre seguir hacia adelante.

Te esperan cosas muy buenas, solo ten paciencia.

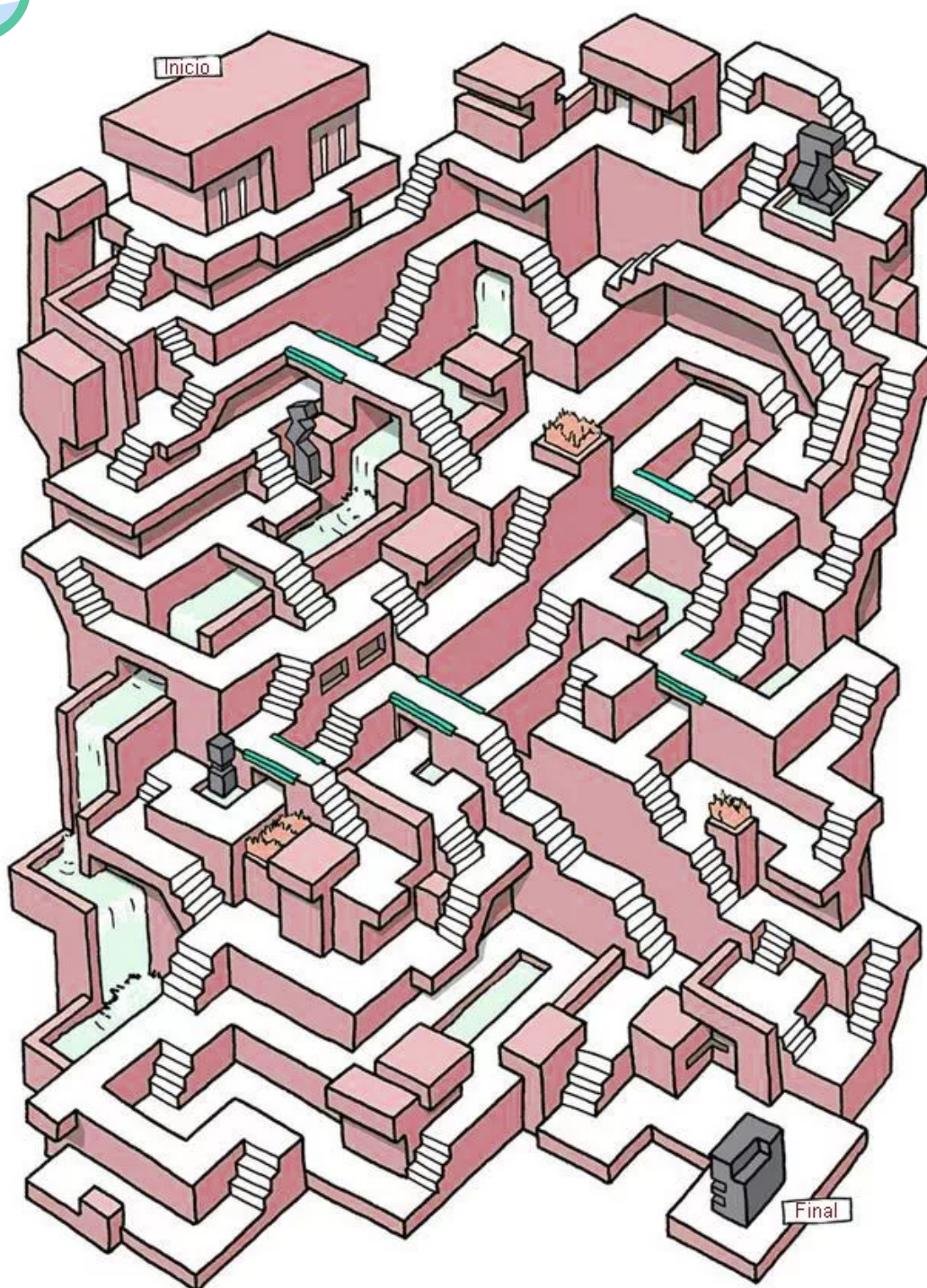
Tu número de la suerte es el 23



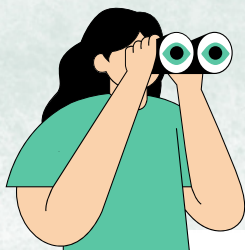
CAPRICORNIO

Realizado por Residencia Elena

EJERCITA TU MENTE



SEGUIMOS EJERCITÁNDONOS



ENCUENTRA LAS DIFERENCIAS

