Actividades Programa Vive UCN Antofagasta Octubre

El programa VIVE UCN, está enfocado en mejorar y promover hábitos de vida saludables y sustentables para la comunidad UCN. Durante este segundo semestre participa en nuestras actividades y súmate por una mejor calidad de vida *Vive UCN!!*

Para mayor información envía un correo a Francisca.Acevedo@ucn.cl o llamar al 552 651111.

Actividades octubre 2018		
Día	Actividad	Descripción actividad
10 -10-2018	**Conmemoración día mundial de la salud mental**	Campaña de promoción del autocuidado y calidad de vida. Instalación de Arboles de Madera con mensajes para la Comunidad UCN. Hasta el viernes 12
16-10-2018	**Día mundial de la alimentación saludable**	En conjunto a el casino de UCN Antofagasta, se realizará educación masiva para una alimentación balanceada y nutritiva. (Entrega de Individuales con Tips de alimentación para la Comunidad UCN).
todo octubre	**Concurso** En octubre es el mes de la salud mental y te invitamos a sumarte sube tu foto o video y participa!!	Área Salud DGE realizará un concurso de ¿Cómo cuidas tu Salud Mental? Este concurso durará todo el mes y se sorteará una bicicleta.
25-10-2018	**4 talleres Taller autocuidado**	Biodanza, autocuidado y búsqueda de red de apoyo. (Sala Escuela de Psicología)
todo octubre	**Habilidades parentales** Taller online gratuito!!	Todo el mes de octubre y hasta fin de año, estará este taller Online, el cual debes enviar un correo y te llegará un mensaje personalizado el cual te pueda brindar apoyo, consejos y contención de ser necesario. - Solicitud de reforzar el envío de información a las Redes Sociales
Actividades permanentes 2018		
Martes y Jueves	**Clases Fitness GAP** (glúteos – Abdomen-Piernas), es un tipo de entrenamiento físico	Las clases se realizan 2 veces por semana los días martes y jueves desde las 18:00 horas hasta 19:00, em galpón de arte y cultura P4, estas clases son

	programado, de tal modo que provoca una específica adaptación funcional.	gratuitas para toda la comunidad UCN
2 vez por mes	**Taller de Domo Orgánico** gratuito tras previa inscripción y confirmación	Conocer y desarrollar de manera práctica los conceptos, implícitos en el proceso de Cultivo Orgánico.
17-10-2018	**Taller de Huerto Vertical** abierto a la comunidad y gratuito, incluye materiales.	Se realizarán huertos verticales, para espacios reducidos. - Reforzar por Redes Sociales

Afiches mes de

Octubre

Los girasoles buscan la luz del sol

TODOS LO SABEMOS, LO QUE NO SABEMOS, ES QUE EN LOS DÍAS NUBLADOS SE MIRAN UNOS A OTROS BUSCANDO LA ENERGÍA EN CADA UNO.

Es la naturaleza la que nos enseña:

Si no tenemos sol todos los días, nos tenemos unos a otros

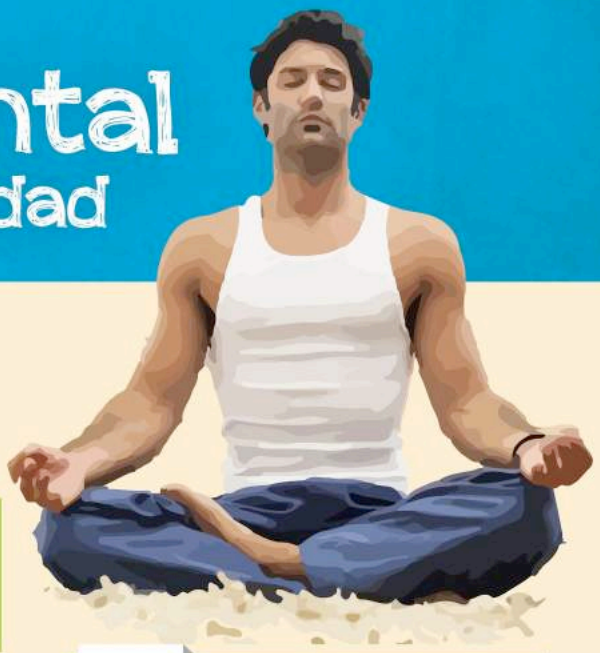
#BUSCANDOELSOLUCN

Oct. es el mes de la salud mental

DGE Dirección General Estudiantil

Vive UCN

Salud Mental en la Universidad



Salud Mental: Cuidar Nuestra Mente

Aprende maneras de manejar el estrés. No se puede evitar el estrés, por lo que tienes que aprender a manejarlo. Esto te ayudará a mantener la calma y a poder actuar en situaciones estresantes.

Estudiar y tener un buen desempeño en la universidad. Existe un fuerte vínculo entre la salud y el éxito académico.

Trata de mantener una buena relación con tus padres. Recuerde que ellos quieren lo mejor para ti. Intenta analizar las reglas que te impongan.

Crea un buen equilibrio entre la universidad, el trabajo y la vida social.

No intentes abarcar demasiado. Limita tus actividades a las más importantes y dedícate a ellas de lleno. Exigirte demasiado puede provocar estrés, frustración o agotamiento.

Salud Emocional: Cuidar Nuestros Sentimientos

Conoce los signos de enfermedades mentales. Estos son los siguientes:

- **Ansiedad**
- **Depresión**
- **Cansancio excesivo**
- **Pérdida de la autoestima**
- **Pérdida de interés en cosas que antes le interesaban**
- **Pérdida del apetito**
- **Aumento o pérdida de peso**
- **Cambios extraños en la personalidad**

Presta atención a tu ánimo y a tus sentimientos. No dés por sentado que tus sentimientos o pensamientos negativos forman parte de tu vida. Si estas preocupado por algo, busca ayuda.

No tengas miedo de pedir ayuda en caso de necesitarla. Si no puedes hablar con sus padres, habla con un profesor cercano o un consejero de la universidad. Busca a un adulto en el cual puedas confiar. Si te sientes muy triste o piensas en lastimarte, pide ayuda de inmediato.

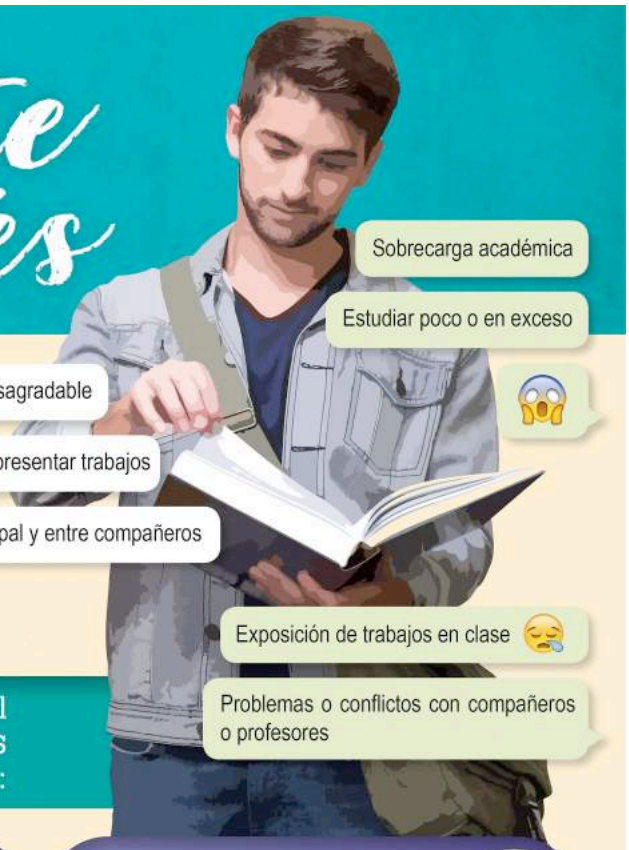
Acéptate a ti mismo. Si tienes baja autoestima o problemas con tu imagen corporal, habla al respecto. Incluso hablar con un amigo puede ser de utilidad.

No hostigar a otras personas. Y si sufres hostigamiento, habla con tus padres, docentes u otros adultos. Esto incluye el hostigamiento en línea o por teléfono.

Dirección General Estudiantil

55 23 55 600 Pabellón M, 1° Piso
areasalud@ucn.cl

Combate el estrés



Causas del Estrés Estudiantil

- Sobrecarga académica
- Estudiar poco o en exceso
- Ambiente físico desagradable
- Poco tiempo para presentar trabajos
- Competitividad grupal y entre compañeros
- Exposición de trabajos en clase
- Problemas o conflictos con compañeros o profesores

El estrés afecta la salud emocional y física, estos diez sencillos consejos te ayudaran a evitarlo:

1. Salir con los amigos, pareja o familia entre semana. Hay que romper la rutina.
2. Aprovechar el fin de semana para un cambio de ritmo.
3. Escuchar música apoya en la relajación del cerebro y puede facilitar el buen humor.
4. Detenerse a oler las flores o admirar el paisaje ayuda a disminuir el estrés. Sonreir es la clave
5. Cambiar el "5 minutos más" en la cama por levantarse 15 minutos antes para realizar las tareas matutinas con calma.
6. Pasar tiempo con uno mismo. Regalarse tiempo se traduce en calma y concentración.
7. Preparar el día desde la noche anterior. Tener lista la ropa o el desayuno permite ganar tiempo.
8. Aprender a decir "no" a las actividades sociales cuando se sabe que no se tiene tiempo ni energía.
9. Ser flexible con las metas y objetivos. El mundo no se acaba si se dejan algunos deberes para mañana.
10. Respirar. Concentrase en cómo se hace, al menos una vez al día.

Dirección General Estudiantil

55 23 55 600 Pabellón M, 1° Piso
areasalud@ucn.cl

Combate el estrés

El estrés es una reacción natural del cuerpo que tiene manifestaciones tanto psicológicas como físicas y que todos experimentamos cuando enfrentamos cambios en nuestra vida, pero gracias a las propiedades de algunos alimentos podemos combatirlo, minimizando la segregación de cortisol y favoreciendo las endorfinas y otras hormonas del bienestar

ELIGIENDO LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

HIDRATOS DE CARBONO

Tomar entre cinco y seis raciones de hidratos de carbono complejos (como cereales integrales (pasta o arroz), papas, legumbres, etc.) a lo largo del día tiene especial importancia para sobrellevar mejor los nervios. Este tipo de nutriente garantiza el suministro de glucosa al cerebro, evitando los bajones de ánimo que te pueden llevar a comer compulsivamente.

VITAMINA C

En situaciones de estrés las necesidades de vitamina C aumentan, por lo que conviene tomar como mínimo tres piezas de fruta fresca al día y dos raciones de verdura (una de ellas en crudo). Ten en cuenta que las mejores fuentes son frutas (cítricos, kiwi, piña, etc.) y verduras frescas (lechuga, tomate, pimiento, etc.).

VITAMINAS DEL GRUPO B

Cuando el cuerpo está bajo tensión, gasta con mayor rapidez estas vitaminas por lo que requiere un mayor aporte. Son necesarias para el sistema nervioso y para que el organismo pueda utilizar la energía de los hidratos de carbono. Huevos, cereales integrales, germen de trigo, levadura de cerveza y frutos secos son buenas fuentes. Consume también setas, fruta y verduras.

DEBES EVITAR CONSUMIR:

Bebidas energizantes, cafeína, alcohol

55 23 55 600 Pabellón M, 1° Piso
areasalud@ucn.cl

Taller Online Habilidades Parentales

¿Te sientes agobiado en el rol de padre/madre y estudiante?
REFLEXIVAS
FORMATIVAS
CONOCIENDO
MIS HABILIDADES
PARENTALES
VINCULARES
PROTECTORAS
Envíanos un correo al varacenall@gmail.com, utilizando tu correo Gmail, Con tu nombre, el de tu hijo/a y su edad.
¡¡RECIBIRÁS UNA RESPUESTA PERSONALIZADA!!

Vive UCN
Taller:
Huertos Verticales
para espacios reducidos
17 octubre
17:00 horas
patio DGE
Clase abierta para toda la comunidad Universitaria - Cupos limitados
Inscripciones: francisca.acevedo@ucn.cl
DGE
Dirección General Estudiantil

Vive UCN
CLASES
G.A.P.
Trabaja glúteos, abdomen y piernas
Gratis
Clases abierta para toda la comunidad Universitaria
DÍAS:
Martes y Jueves
Lugar:
Patio DGE
Horario:
de 18:00 a 19:00 horas
Inscripciones: francisca.acevedo@ucn.cl
DGE
Dirección General Estudiantil