



**WORLD'S
LARGEST
LESSON
LIVE**

In partnership with

unicef 
for every child

Actividades complementarias

SU SALUD Y BIENESTAR



HORA DE PENSAR

Reflexione sobre el vídeo que ha visto y lo que opina al respecto. ¿Qué relación puede tener esta conversación con su propia vida? ¿Qué fue lo más interesante? ¿Cómo le ha hecho sentir?

HORA DE INTERCAMBIAR IDEAS

Imagine que el mundo ha conseguido cumplir el *Objetivo Mundial 3: Salud y bienestar*.

En grupos de clase o en casa con su familia, intercambie ideas sobre esta cuestión:

“¿Cómo sería el mundo si se protegiera la salud y el bienestar de todas las personas?”

También puede ser interesante que el debate contemple estas preguntas:

- ¿Qué se entiende por salud y bienestar? ¿En qué se diferencian ambos conceptos?
- ¿Sobre quién recae la responsabilidad de nuestra salud y bienestar?
- ¿Qué medidas hay que tomar para que el Objetivo Mundial 3 sea una realidad?
- ¿Cómo afectan la salud y el bienestar a la sociedad?



HORA DE ACTUAR

Prepare un plan personalizado de salud y bienestar con cinco objetivos orientados a tener una vida más saludable y ser más feliz. Por ejemplo: utilizar menos el teléfono móvil; hacer ejercicio a menudo; pasar más ratos agradables con la familia.

Responda las preguntas que se incluyen a continuación para cada objetivo; así será más probable que los logre.

- ¿Qué es lo que se propone específicamente?
- ¿Cómo va a saber si hace algún progreso?
- ¿Es un objetivo realista de verdad?
- ¿Va a marcar un antes y un después para usted?
- ¿Cuándo espera alcanzar este objetivo?

Ponga este plan de salud y bienestar en un lugar visible y no olvide consultarlo con frecuencia para comprobar si va por buen camino. ¿Ha notado alguna diferencia? Con el tiempo, puede que sea conveniente hacer algunos cambios a medida que tenga más información sobre su salud y su bienestar.

¿Y AHORA?

- ▶ **Vea** esta charla TED de Robert Waldinger, director de un estudio de la Universidad de Harvard en el que se hacía un seguimiento de los participantes durante 75 años con el objetivo de averiguar qué se necesita para vivir bien (*What makes a good life?*)
www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI
- 👍 **Siga** en redes sociales a algunos activistas en favor de la salud mental y física, empezando por: Amika George, Scarlett Curtis, Natalie Robi Tingo, el Dr. Elvis Eze y Dexter Galban.
- 📣 **Defienda** la salud, ya sea al expresarse sin reservas sobre sus propias necesidades o respaldando la salud y el bienestar de otros miembros de su comunidad. ¡Fíjese unos objetivos y contribuya a cambiar el mundo!