



## 3 tips que deberías saber para darle vida a tus propósitos de 2014



Llegar al próximo 31 de diciembre, escuchar las 12 campanadas y sentir ese orgullo de haber cumplido tus propósitos, es un regalo que te mereces ir construyendo paso a paso  
**¿Ya iniciaste los tuyos?**

### 1. Debe nacer del corazón

Cada meta que te propongas debe seducirte, enamorarte y convencerte. En ese proceso de selección, escribe esos aspectos que tu propósito te permitirá vivir, por ejemplo, tener energías para gozarte la vida, disfrutar momentos más felices con la familia o respirar mejor.

### 2. Paso a paso

Divide tus propósitos en pequeñas metas, por ejemplo, caminar 30 minutos a paso ligero, correr 2 kilómetros diarios, llegar a la meta de una carrera de 5 kilómetros y ahí sí inscribirte para una media maratón.

### 3. Involucra a tus familiares y amigos

Nombra a tus seres más cercanos como "coequiperos de lujo" para que, con sus decisiones, te faciliten el camino hacia las metas, por ejemplo, organizando celebraciones en ambientes libres del humo del cigarrillo o de alcohol.

**¡En 2014 dile SÍ al cuidado, cumpliendo tus propósitos!**

**Un propósito familiar: estar al día en el esquema de vacunación**

Recuerda que en **EPS SURA** todos los días son días de vacunación. Aprovecha tu visita a la IPS para que los tuyos actualicen su esquema de vacunación.



 Todo lo que hay que saber sobre...

## En el regreso a clases: Sorprende a tus hijos con la mejor alimentación

Invita a tus niños para que participen en la elección de los productos, asegúrate de que escojan uno de cada grupo de alimentos.

### Proteínas para ayudarles al crecimiento

Como leche, queso, huevo, yogur, kumis y carnes de res, cerdo, pollo, atún y sardinas.

### Carbohidratos que les aporten energías

Entre ellos encontramos alimentos que sean preparados con maíz, arroz, trigo o avena. También están los azúcares, aunque ya sabes que el consumo de estos debe ser en menor medida.

### Vitaminas y minerales para armonizar el desarrollo integral del cuerpo y la mente

Proviene de las frutas y verduras. Las frutas son ideales en su estado natural, así aprovecharán todas las propiedades. Si las empacas picadas, ten la precaución de agregar



unas gotas de limón para evitar el color café que tienden a tomar.

### Agua para hidratar el cuerpo y favorecer la oxigenación

Asegúrate de que siempre lleven un termo de agua con ellos.

Si la jornada de tus hijos es de 6 horas, siempre debe llevar un alimento formador como son las carnes.

## ... Y la lonchera o entre comidas para adultos

Varíala entre frutas, jugos naturales, frutos secos, ensaladas y agua. Reduce al máximo en ellas el consumo de dulces, harinas y postres.



Recuerda que una buena alimentación debe incluir tres comidas principales y tres entre comidas más pequeñas. Comer grandes cantidades en uno o dos momentos, lo que hace es sobrecargar el trabajo del corazón. Dile SÍ al cuidado comiendo más veces, pero de forma más saludable.

 Paso a paso

## Métodos de planificación familiar 3 preguntas frecuentes que nos hacen los jóvenes



**1.** ¿Tener relaciones sexuales 5 días antes o después de la menstruación me libra de un embarazo?

Este es un error en el que caen muchas parejas que terminan por vivir embarazos no planeados. Los períodos de ovulación de todas las mujeres son distintos. Dice la Organización Mundial de la Salud que el método del ritmo, como se le conoce a esta práctica, es de baja eficacia; **se calcula que de cada 100 parejas que lo usan, 85 quedan embarazadas.**

**2.** ¿Es seguro ponerse el preservativo solo cuando se va a eyacular?

El preservativo se debe colocar desde el inicio de la relación, teniendo presente que desde la excitación hay lubricación y por lo tanto probabilidades de fecundación.

**3.** ¿En la primera relación sexual no se queda en embarazo?

Hoy existe un gran número de madres adolescentes que se embarazaron durante su primera relación sexual. Desde que la mujer comienza su período de ovulación, inicia su etapa de fertilidad.



## Súmame a la doble protección

La suma del condón con otra estrategia de planificación familiar es considerada como una de las prácticas más exitosas en el mundo, llamada **“La doble protección”**. Un método contra infecciones de transmisión sexual y otro para prevenir embarazos no planeados.

## Derechos y deberes

**Uno de tus deberes es cuidar tu salud y la de los demás:** en este 2014, únete a la práctica de estilos de vida saludable que te permitan disfrutar mucho más tu día a día. Te esperamos con miles de ideas para lograrlo en [www.cuidatequeyotecuidare.com](http://www.cuidatequeyotecuidare.com), [www.epssura.com](http://www.epssura.com) y [www.arlsura.com](http://www.arlsura.com)

# ¿Cuáles son las tres palabras que te ayudarán a cumplir tus propósitos de 2014?



**Pista:** subes por el mismo color y llegas con éxito.

## Completa la frase:

Si aprendes sobre planificación familiar, evitarás un \_\_\_\_\_ no deseado.



**Pista:** forma la palabra de 8 letras con el mismo color y obtienes la respuesta correcta.

## Dos de estos productos deben estar alejados de la lonchera

Señala cuáles debes evitar para que tu hijo se alimente saludablemente en el colegio.

**Pista:** su consumo también afecta la salud dental



Juego No 1: Del corazón, paso a paso e involucra a la familia. Juego No 2: Embarazo. Juego No 3: Gaseosa y dulce