

The background is a solid teal color. Scattered across the entire surface are numerous green leaves of various shapes and sizes, including oval, elongated, and serrated leaves, some with prominent veins. The leaves are layered, creating a dense, naturalistic pattern.

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.

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

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

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

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

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
