

PROGRAMA NACIONAL DE CONVIVENCIA ESCOLAR

www.gob.mx/escuelalibredeacoso



7 FACTORES QUE FAVORECEN EL APRENDIZAJE



TOMAR AGUA

La ingesta recomendada de agua al día para una mujer es de 2.7 litros y para un hombre de 3.7 litros, de la cual se obtiene un 20% a través de los alimentos.



EJERCITA TU CUERPO Y TU CEREBRO

El ejercicio produce endorfinas, las hormonas encargadas del bienestar, y dispara los neurotransmisores encargados del estado de ánimo, la atención y los niveles de energía y la capacidad de aprendizaje.



INGIERE FRUTAS CON COLORES INTENSOS

Los alimentos que contienen vitamina C y E, reducen los niveles de estrés, los cuales se obtienen de ácidos grasos omega-3 y antioxidantes.



PASA TIEMPO EN EL SOL

El sol incrementa los niveles de vitamina D, lo que favorece la memoria y el estado de ánimo.



SUEÑO

La falta de sueño altera la capacidad de reacción ante eventos estresantes, reduce la tolerancia a la frustración, así como la capacidad para razonar y resolver conflictos.



ALIMENTACIÓN Y SALUD EMOCIONAL

Una alimentación balanceada aporta los nutrientes indispensables para el buen funcionamiento del cerebro, las neuronas y los neurotransmisores.



ESTRATEGIAS DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS

Algunas estrategias son: realizar actividades placenteras, tomarse un tiempo para descansar, expresar las emociones en forma asertiva, así como rodearse de gente que brinde apoyo.