

FICHA PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN CASA

Acciones para cuidar y mejorar tanto nuestra salud, como la salud de nuestros ecosistemas. En esta ocasión vamos a prestar un poco más de atención a aquellas propuestas colectivas para la mejora ambiental.

Las propuestas que hayamos previamente dialogado y consensuado, las anotamos en la columna correspondiente de nuestro modelo de la salud bio-psico-social-ambiental. Recordamos:

- **Bio:** ¿qué podemos hacer para cuidar y mejorar nuestro cuerpo físico?
- **Psico:** ¿qué podemos hacer para mejorar nuestro bienestar emocional?
- **Social:** ¿qué podemos hacer para mejorar nuestras relaciones sociales? Es decir, ¿qué podemos hacer para mantener nuestras amistades?, ¿qué podemos hacer las personas para mejorar la salud ambiental?, ¿qué propuestas colectivas podemos hacer para asegurar la sostenibilidad? En esta parte es muy importante sacar propuestas colectivas, que vayan más allá de las acciones individuales.
- **Ambiental:** ¿qué podemos hacer para mejorar la calidad del agua y del aire? ¿Y qué podemos proponer para aumentar la calidad de los ecosistemas acuáticos y terrestres?, ¿qué alimentación le va mejor al planeta?, ¿qué podemos dejar de consumir o consumir menos para reducir el gasto de agua virtual?

Bio	Psico	Social	Ambiental

FICHA PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE EN EL COLEGIO

Acciones para cuidar y mejorar tanto nuestra salud, como la salud de nuestros ecosistemas. En esta ocasión vamos a prestar un poco más de atención a aquellas propuestas colectivas para la mejora ambiental.

Las propuestas que hayamos previamente dialogado y consensuado, las anotamos en la columna correspondiente de nuestro modelo de la salud bio-psico-social-ambiental. Recordamos:

- **Bio:** ¿qué podemos hacer para cuidar y mejorar nuestro cuerpo físico?
- **Psico:** ¿qué podemos hacer para mejorar nuestro bienestar emocional?
- **Social:** ¿qué podemos hacer para mejorar nuestras relaciones sociales? Es decir, ¿qué podemos hacer para mantener nuestras amistades?, ¿qué podemos hacer las personas para mejorar la salud ambiental?, ¿qué propuestas colectivas podemos hacer para asegurar la sostenibilidad? En esta parte es muy importante sacar propuestas colectivas, que vayan más allá de las acciones individuales.
- **Ambiental:** ¿qué podemos hacer para mejorar la calidad del agua y del aire? ¿Y qué podemos proponer para aumentar la calidad de los ecosistemas acuáticos y terrestres?, ¿qué alimentación le va mejor al planeta?, ¿qué podemos dejar de consumir o consumir menos para reducir el gasto de agua virtual?

Bio	Psico	Social	Ambiental

FICHA PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE
EN EL BARRIO O EN EL PUEBLO

Acciones para cuidar y mejorar tanto nuestra salud, como la salud de nuestros ecosistemas. En esta ocasión vamos a prestar un poco más de atención a aquellas propuestas colectivas para la mejora ambiental.

Las propuestas que hayamos previamente dialogado y consensuado, las anotamos en la columna correspondiente de nuestro modelo de la salud bio-psico-social-ambiental. Recordamos:

- **Bio:** ¿qué podemos hacer para cuidar y mejorar nuestro cuerpo físico?
- **Psico:** ¿qué podemos hacer para mejorar nuestro bienestar emocional?
- **Social:** ¿qué podemos hacer para mejorar nuestras relaciones sociales? Es decir, ¿qué podemos hacer para mantener nuestras amistades?, ¿qué podemos hacer las personas para mejorar la salud ambiental?, ¿qué propuestas colectivas podemos hacer para asegurar la sostenibilidad? En esta parte es muy importante sacar propuestas colectivas, que vayan más allá de las acciones individuales.
- **Ambiental:** ¿qué podemos hacer para mejorar la calidad del agua y del aire? ¿Y qué podemos proponer para aumentar la calidad de los ecosistemas acuáticos y terrestres?, ¿qué alimentación le va mejor al planeta?, ¿qué podemos dejar de consumir o consumir menos para reducir el gasto de agua virtual?

Bio	Psico	Social	Ambiental