



Capítulo: *Autocuidado y Recreación*

 autocuidado@emdribargentina.org.ar

 Marzo 2023

 Bálsamo Susana, Durand Casali Micaela, Jiménez Rocío, Noguera Laura Soledad y Rodriguez Marisa (Coordinadora)

El plato de la mente sana



David Rock & Dan Siegal

¡Bienvenid@s a una nueva edición del boletín de autocuidado!

Ya estamos promediando el mes de marzo y tenemos todo el año por delante. Este es un muy buen momento para detenernos y planificar con conciencia cómo queremos transitarlo sin olvidarnos de nosotros mismos, de nuestro cuidado.

Aquí te acercamos algunas pautas que te pueden ayudar a la reflexión:

- Genera un balance adecuado en tu agenda con tiempo para trabajar pero también con tiempo para el ocio, la recreación, el descanso, etc. “El plato de la mente sana” puede ser un de ayuda para establecer un buen equilibrio. No hay autocuidado posible si la agenda esta volcada de trabajo.
- Vigilá que luego puedas sostener los momentos que planificaste para vos mism@. Muchas veces planificamos... y a fin de año observamos que no pudimos sostenerlo
- Date tiempo para reflexionar sobre cuál es la forma en que soles perder el autocuidado, en general este es un patron que se repite. Identificarlo es el primer paso para cambiarlo

En nuestros siguientes encuentros les acercaremos otras pautas que podrían ser de ayuda.

Recordá, el autocuidado tiene más de arte que de ciencia, cada persona debe descubrir su propia forma de hacerlo.

Envianos tus sugerencias, dudas o cualquier aporte sobre el tema a nuestra dirección de e-mail: autocuidado@emdribargentina.org.ar





Alimentación Saludable – Colaboración de Andrea Niebuhr – Nutricionista

La salud comienza en la cocina de casa. Preparar y comer comida fresca es la mejor forma de cuidarnos. La ciencia demuestra que cocinar nos incentiva a elegir mejor lo que comemos, además de ayudar a aumentar el consumo de alimentos frescos y caseros. Y también funciona como una terapia que relaja y estimula la creatividad.

La planificación, las compras, la preparación y el ritual de comer son etapas importantes para comer mejor. Algunas ideas pueden ser las siguientes:

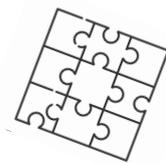
- Planificar el menú de la semana: ayuda a la hora de ir a hacer las compras.
- Anote una lista de platos que sabe preparar, busque inspiración en recetas de la familia o en internet
- Elegir y/o comprar los alimentos: cuidar de la selección y de la compra de los alimentos es una parte fundamental del proceso para mejorar la alimentación.

Tenemos que dar siempre preferencia a los alimentos “in natura” o mínimamente procesados en lugar de los ultraprocesados como embutidos, salsas listas, sopas, jugos en polvo, gaseosas, productos congelados listos para el consumo como lasañas, pizzas o hamburguesas.

La idea no es prohibir pero si aumentar el consumo de alimentos frescos y caseros, así disminuimos la ingestión de los otros.

Bon Appetit

¡A JUGAR!



NUMERO OCULTO:

Cada número del diagrama da pistas con las que podrá deducir otro número compuesto por 4 cifras distintas del 0 al 9. El nuevo número no empieza con 0. En la columna B (bien) se indican cuántos dígitos hay en ese número en su misma posición. En la columna R (Regular) se indica cuántos dígitos en común tienen, pero en posición incorrecta. El objetivo es encontrar el número correcto.

	BIEN	REGULAR
	4	0
9 1 7 5	2	1
3 5 8 6	0	2
3 7 2 8	0	0
3 8 2 8	1	1



ESCALERA

Pasar de un escalón al siguiente cambiando una sola letra a la vez.

LADY
DAMA

HUIR
FUGA



RECOMENDACIONES DE LIBROS...

Seda – Alessandro Baricco (Primera edición: 1997 – Anagrama)

“...Esta no es una novela. Ni siquiera un cuento. Es una historia. Se podría decir que es una historia de amor. Pero si solamente fuera eso no, no valdría la pena contarla. En ella están entremezclados deseos y dolores que se saben muy bien que lo son, pero que no tienen un nombre exacto que los designe y en todo caso ese nombre no es amor.

Cuando no se tiene un nombre para decir las cosas, entonces se utilizan historias. Así funciona desde hace siglos.

Se trata de una historia decimonónica: lo justo para que nadie se espere aviones, lavarropas o psicoanalistas. No los hay.....”

“Aunque su padre había imaginado para él un brillante porvenir en el ejército, Hervé Joncour había acabado ganándose la vida con una insólita ocupación, tan amable que por singular ironía, traslucía un vago aire femenino.

Para vivir, Hervé Joncoeur compraba y vendía gusanos de seda.

Era 1861. Flaubert estaba escribiendo Sammbo, la luz eléctrica todavía era una hipótesis y Abraham Lincoln, al otro lado del océano estaba combatiendo una guerra cuyo final no vería....”

Alessandro Baricco, Seda, 1997

Hablando de lecturas, cuerpos y memorias, Nazareth Castellanos en su libro Neurociencia del cuerpo, señala que en el año 2014, dos universidades alemanas estudiaron el impacto del encorvamiento en la memoria y la percepción. Para ello, los investigadores ubicaron dos pantallas de computadora en dos posiciones diferentes, y los voluntarios debían leer una lista de palabras, para luego evocarlas.

Una pantalla estaba ubicada en un escritorio a la altura de los ojos de los participantes. La otra en el suelo, lo que hacía que los lectores debían encorvarse para leer.

Luego de un tiempo, se les pedían a los participantes, que recordaran las palabras.

El grupo que debió encorvarse para leer, retuvo menos palabras y la mayoría de tono negativo.

“Así como nuestro cerebro interpreta la postura para inferir sobre nuestro estado, un cambio de postura puede volcar una situación” De esta manera, el otro estudio midió el impacto de la corrección de postura en las sesiones psicológicas.

Para ello se dotó a unas pacientes de un gabinete psicológico de sensores que informaban al terapeuta de su postura corporal. En la sesión las pacientes tendían a encorvar su espalda y perder firmeza. Cuando los terapeutas corregían esta postura se incrementaban las emociones positivas.

“darse cuenta de la postura a lo largo del día y corregirla podría convertirse en un aliado en salud mental”

Neurociencia del Cuerpo. Nazareth Castellanos

Ed. Kairos- septiembre 2022