

Soledad Villarreal · Archivo de prensa · Mauro Bernardi Fotografías

UNIVERSO SOL / GUÍA GRATUITA

# Vida wellness

## *Hábitos para cuidarte a tu ritmo*

Movimiento, descanso, alimentación y pausas. Una guía de bienestar cotidiano con un plan de siete días.

20 PÁGINAS / EDICIÓN ABIERTA

CÓMO USAR LA GUÍA

# Un punto de partida propio

Elegí una sola práctica y probala durante siete días. Las siguientes páginas te ayudan a identificar qué cabe en tu semana, a probarlo con poco esfuerzo y a decidir si vale la pena mantenerlo.

## 01 · Mirá tu semana

Elegí un día habitual. Anotá en qué momento tenés más margen y cuándo suelen cambiarte los planes. Usá esas dos pistas para elegir una práctica.

## 02 · Hacé una versión pequeña

Si querés caminar, empezá por una vuelta corta. Si querés ordenar las comidas, empezá por decidir qué vas a llevar mañana. La versión pequeña cuenta.

## 03 · Revisá el domingo

Preguntate qué hiciste, qué te ayudó y qué cambiarías. En la página 17 tenés un registro de siete días.

**PARA TENER EN CUENTA**

Esta guía ofrece ideas generales para personas adultas. Si tenés síntomas, una indicación de salud o dudas sobre qué actividad o alimentación te conviene, consultá con un profesional de salud.

ANTES DE EMPEZAR

# Observá un día real

Un hábito suele ser más fácil de sostener cuando tiene un lugar concreto. Durante un día, mirá tus horarios habituales. Si trabajás por turnos, hacé el ejercicio en dos jornadas diferentes.

## Mañana

¿Cuándo te levantaste? ¿Qué fue lo primero que necesitaste resolver? ¿Tenías a mano lo necesario para desayunar, salir o tomar agua?

## Tarde

¿A qué hora apareció un rato libre? ¿Qué hiciste cuando cambió tu agenda? ¿Hubo alguna actividad que te dejó con ganas de repetirla?

## Noche

¿Qué tarea se llevó más tiempo del previsto? ¿Qué podrías preparar hoy para que mañana arranque con menos decisiones?

**ANOTÁ**

Completá esta frase. «Quiero probar _____ justo después de _____, porque a esa hora normalmente puedo _____».

MIS NOTAS

MOVIMIENTO · 01

# Moverte un poco más

Caminar hasta un comercio, bailar una canción o recorrer una plaza son formas posibles de sumar movimiento. Elegí un lugar donde te sientas a gusto y un ritmo acorde con tus posibilidades.



Soledad Villarreal · Archivo de prensa · Mauro Bernardi Fotografías

## Elegí un recorrido fácil de repetir

Marcá en un mapa una vuelta que conozcas. Si preferís quedarte en casa, prepará un espacio despejado y elegí una actividad que ya sepas hacer.

## Dejá lista la salida

Tené el calzado a mano y elegí una hora aproximada. Si llueve o se complica el día, recurrí a tu alternativa corta o cambiá de momento.

## Poné la recomendación en contexto

La OMS recomienda que las personas adultas acumulen al menos 150 minutos de actividad moderada por semana. También señala que cualquier cantidad es mejor que ninguna. Tomá la referencia como orientación general y adaptá tu comienzo a tu situación. [1]

**TU PRIMER PASO**

Elegí un recorrido y un momento de la semana. Volvé a la página 17 para anotar cómo te fue.

MOVIMIENTO · 02

# Fuerza para la vida diaria

La fuerza participa en acciones cotidianas como levantarte de una silla, trasladar una bolsa o subir un escalón. Podés trabajarla con actividades acordes con tu experiencia y tu movilidad.

## Elegí una práctica conocida

Si ya hacés actividad de fuerza, identificá un momento para repetir una rutina que conozcas. Si es nueva para vos, buscá orientación para adaptar los movimientos y la carga.

## Dale espacio a la técnica

Prepará una superficie estable, despejá el lugar y reservá tiempo para aprender cómo se hace el ejercicio. Si un movimiento te provoca dolor, detenelo y consultá si persiste.

## Ubicá la referencia

La OMS incluye ejercicios de fortalecimiento dos o más días por semana en sus recomendaciones generales para personas adultas. Podés empezar desde tu nivel y aumentar de forma gradual. [1]

**IDEA PARA TU SEMANA**

Anotá dónde podrías practicar y qué necesitarías aprender antes. Pedir orientación también es un primer paso.

MOVIMIENTO · 03

# La semana que sí cabe

Pensá en tres momentos que ya existen: un traslado, una pausa y un rato propio. Cada uno puede convertirse en una oportunidad de movimiento, si tu contexto lo permite.

## Traslado

Si el camino es seguro y accesible, podés caminar una parte de un trayecto habitual. Elegí un punto de inicio y otro de llegada que puedas reconocer.

## Pausa

Si pasás mucho tiempo sentado, identificá una pausa del día para cambiar de posición o moverte un poco de acuerdo con tus posibilidades.

## Rato propio

Elegí una actividad que quieras repetir por cómo la vivís: una caminata con alguien, baile, bici o una práctica adaptada. Dejá prevista una alternativa si cambia el clima.

**TU PLAN B**

«Si se cancela _____, puedo hacer _____ en otro momento del día». Probá esa alternativa una vez antes de que la necesites.

**MIS NOTAS**

DESCANSO · 01

# Una hora para bajar el ritmo

El descanso se prepara en varios momentos del día. Empezá observando a qué hora necesitás levantarte y qué decisiones de la tarde suelen atrasar la hora de acostarte.



Soledad Villarreal · Archivo de prensa

## Buscá un horario posible

Probá acostarte y levantarte a horas parecidas cuando tus obligaciones lo permitan. Si tu horario cambia por turnos o cuidados, elegí una señal sencilla que puedas repetir antes de dormir. [2]

## Reservá una transición

Usá los minutos previos para cerrar pendientes, preparar ropa o bajar la luz. Si un mensaje puede esperar, dejalo para el momento que elegiste para revisarlo.

## Mirá tu entorno

Identificá qué podés ajustar en la habitación: luz, ruido o temperatura. Empezá por el cambio que esté a tu alcance. [2]

### PRUEBA DE TRES NOCHES

Repetí la misma señal antes de acostarte y anotá si fue fácil de sostener. Si los problemas de sueño se repiten o afectan tu día, consultá con un profesional.

DESCANSO · 02

# Cerrá el día sin llevarte la lista a la cama

Cuando un pendiente queda dando vueltas, escribirlo con un próximo paso puede ayudarte a dejarlo listo para mañana. Podés hacerlo en papel, en una nota del teléfono o en el calendario.

## Lo que quedó abierto

Elegí hasta tres asuntos. Escribí cada uno con un verbo concreto. «Responder la propuesta» es más claro que «resolver todo».

## Lo primero de mañana

Marcá qué asunto merece atención primero y reservá un momento razonable. Si necesitás ayuda, dejá anotado a quién vas a consultar.

## La señal de cierre

Guardá el cuaderno, cargá el teléfono en un lugar que te sirva y elegí una actividad tranquila para pasar al descanso. Probá sostener esa secuencia en noches parecidas.

PARA COMPLETAR

«Hoy pude _____. Mañana mi primer paso será _____. Por ahora dejo pendiente _____».

MIS NOTAS

ALIMENTACIÓN · 01

# Una mesa que se adapte a vos

Planificar puede empezar por las comidas que ya conocés. Abrí la alacena y la heladera, mirá qué tenés y pensá qué combinaciones pueden servirte durante la semana.

## Mirar antes de comprar

Separá lo que querés usar primero. Identificá un ingrediente que ya tengas y dos preparaciones en las que lo puedas aprovechar.

## Sumar variedad a lo largo de la semana

Las guías argentinas proponen incorporar alimentos de distintos grupos y elegir agua como bebida habitual. Usá esa orientación para ampliar tu repertorio, según gustos, presupuesto, cultura y necesidades. [3]

## Preparar una opción sencilla

Elegí una comida rápida que te resulte familiar. Podría ser arroz con lentejas y verduras, una tortilla con ensalada o un sándwich con lo que ya tengas previsto.

**UNA DECISIÓN**

Anotá dos comidas que te gustaría repetir esta semana. Marcá qué ingredientes ya tenés y comprá lo necesario para completarlas.

ALIMENTACIÓN · 02

# Tres formas de resolver una comida

Una combinación funciona mejor cuando responde a lo que pasa ese día. Estas ideas son ejemplos para organizarte. Podés adaptarlas a lo que te gusta y a cualquier indicación alimentaria que sigas.

## Si tenés poco tiempo

Pensá en una preparación rápida que use pocos utensilios. Por ejemplo, una tortilla con una verdura que tengas disponible y pan para acompañar.

## Si querés llevar algo

Elegí un recipiente adecuado y una combinación que puedas transportar y conservar según corresponda. Una opción posible es un recipiente con arroz, garbanzos y vegetales.

## Si vas a cocinar para compartir

Elegí una base fácil de ajustar, como fideos con salsa de verduras. Si alguien necesita una preparación distinta, consultale antes qué ingredientes puede comer.

**IDEA DE COMPRA**

Armá tu lista en tres líneas: «lo que falta para dos comidas», «algo práctico para una jornada larga» y «lo que ya tengo y quiero usar primero».

MIS NOTAS

ALIMENTACIÓN · 03

# Agua a la vista

Una botella junto al bolso o una jarra en la mesa puede servir de recordatorio. Elegí una señal que ya esté dentro de tu día para revisar si tenés agua disponible.

## En casa

Dejá un vaso junto a la jarra, en un lugar donde te resulte cómodo servirte. Revisá si esa ubicación funciona durante una jornada habitual.

## Fuera de casa

Averiguá dónde podés recargar la botella con agua segura. Si tu jornada tiene traslados largos, pensá con qué frecuencia podés hacer una pausa.

## Con tus comidas

Si te sirve, acompañá una de las comidas con agua y repetilo durante unos días. Las guías argentinas la presentan como bebida habitual. Las necesidades de líquidos dependen de cada persona y de su contexto. [3]

### PROBÁ UNA SEÑAL

Elegí una sola: al preparar el bolso, al sentarte a comer o al comenzar una tarea larga. Anotá cuál te funcionó con menos esfuerzo.

MIS NOTAS

PAUSAS · 01

# Volvé al momento presente

Una pausa breve puede ayudarte a advertir qué estás sintiendo y a elegir el próximo paso. Probala en un lugar donde puedas quedarte quieto con seguridad y mantené los ojos abiertos si te resulta más cómodo.



Soledad Villarreal · Archivo de prensa

## Ubicá tu cuerpo

Notá el contacto de los pies con el suelo o el apoyo del cuerpo sobre la silla. Aflojá las manos si podés hacerlo cómodamente.

## Registrá lo que te rodea

Elegí un detalle para mirar y un sonido para escuchar. Dejá que la respiración siga su ritmo. Podés acortar la práctica si te resulta incómoda.

## Elegí la siguiente acción

Preguntate qué paso pequeño tiene sentido ahora. Puede ser pedir unos minutos, anotar un pendiente o retomar la tarea. La guía de la OMS sobre estrés reúne prácticas de atención y conexión con el presente. [4]

### UNA PAUSA POSIBLE

Probala antes de abrir un mensaje complejo o entre dos tareas. Si el malestar persiste y afecta tu día, buscá apoyo profesional.

PAUSAS · 02

# Que tu teléfono acompañe tu ritmo

Un aviso puede ser oportuno a la mañana e inoportuno mientras estás en una conversación. Probá organizar las notificaciones según una actividad concreta.

## Elegí un rato

Puede ser una comida, una reunión o un bloque para leer. Marcá de antemano qué llamadas o mensajes necesitás recibir durante ese período.

## Reducí una interrupción

Usá los ajustes del teléfono para silenciar temporalmente una aplicación que te interrumpe seguido. Si dependés de una llamada urgente, verificá que pueda entrar.

## Revisá el resultado

Al final del bloque, mirá qué quedó pendiente y qué necesitaba respuesta. Si el cambio te sirvió, repetilo. Si te complicó algo importante, ajustá los contactos o probá un bloque más corto.

### UNA PRUEBA DE HOY

«Durante _____ quiero atender solo _____. Voy a revisar el resto a las _____».

### MIS NOTAS

VÍNCULOS

# Una conversación que sí podés empezar

A veces querés compañía para una actividad y nadie sabe que la estás buscando. Una invitación concreta facilita la respuesta y deja lugar para proponer otro momento.

## Hacé una invitación simple

«¿Te gustaría caminar conmigo el sábado a la mañana? Si te queda mejor otro día, podemos verlo». Elegí una actividad que tenga sentido para ambas personas.

## Pedí ayuda con claridad

Describí qué necesitás y durante cuánto tiempo. «¿Podés escucharme diez minutos?» permite entender mejor el pedido que una frase que deje todo por adivinar.

## Escuchá el ritmo de la otra persona

Si alguien te cuenta algo difícil, podés preguntar si quiere conversar, recibir ideas o simplemente ser escuchado. Respetá lo que prefiera compartir.

### UN CONTACTO

Pensá en una persona a la que te gustaría escribirle. Elegí una pregunta que puedas hacerle con interés y tiempo para leer su respuesta.

MIS NOTAS

ENTORNO

# Prepará el lugar donde vas a empezar

El lugar puede recordarte una práctica o sumar una barrera. Mirá el rincón donde empezás el día y elegí un cambio que puedas probar sin comprar nada.



Soledad Villarreal · Archivo de prensa

## Dejá cerca lo que querés usar

Un cuaderno abierto, el calzado junto a la puerta o un vaso sobre la mesa pueden servir de señal. Elegí solo un objeto y dale un sitio concreto.

## Simplificá una decisión

Si querés leer, dejá marcada la página. Si querés salir, prepará la ropa. Si querés cocinar, anotá una opción con ingredientes que ya tengas.

## Pensá en quién comparte el espacio

Si convivís con otras personas, probá un acuerdo pequeño. Reservar un rato tranquilo o dejar libre una parte de la mesa puede hacer más fácil sostenerlo.

### ANTES Y DESPUÉS

«Antes, me frenaba _____. Hoy voy a dejar _____ en _____». Revisalo tras tres usos.

PLAN DE SIETE DÍAS

# Una semana para probar

Elegí una práctica de la guía y trabajá siempre con la misma. Este plan sirve para encontrar una forma que te resulte repetible.

## Lunes y martes

Elegí una versión breve y probala después de una acción que ya hacés. El segundo día repetila a la misma hora aproximada si tu agenda te lo permite.

## Miércoles y jueves

Identificá qué hizo más fácil el comienzo. Prepará un objeto, cambiá de lugar o pedí compañía si eso ayuda. Probá también tu alternativa corta.

## Viernes y sábado

Repetí la práctica en un día distinto. Si el plan cambia, observá qué parte podés conservar. Anotá una dificultad concreta.

## Domingo

Revisá tus registros y elegí entre continuar, simplificar o probar otra práctica. Si querés seguir, agendá el primer momento de la semana próxima.

TU ELECCIÓN

Mi práctica será _____. Mi versión breve será _____. Si cambia mi día, puedo _____.

REGISTRO

# Lo que fui descubriendo

Anotá una frase por día. Podés registrar qué hiciste, qué lo facilitó o qué cambiarías. Usá los espacios que te sirvan.

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**Sábado**

**Domingo**

REVISIÓN SEMANAL

Quiero conservar _____. La próxima semana voy a cambiar _____.

AJUSTES

# Cuando una práctica se complica

Si una semana se desordena, revisá la última vez que intentaste comenzar. ¿Qué faltó en ese momento? Con esa pista podés cambiar algo concreto.

## Me faltó tiempo

Reducí la práctica a una versión que puedas hacer en un rato más corto. Prepará el comienzo en una pausa previa.

## Se me olvidó

Asociala con una acción habitual y elegí un recordatorio visible. Si la señal pasa desapercibida, cambiala de lugar.

## No me sentí a gusto

Identificá qué parte te molestó: el lugar, el horario, la dificultad o la compañía. Probá una variante y fijate qué cambia.

## Necesito apoyo

Pensá quién puede acompañarte o enseñarte. Un mensaje claro con una pregunta específica puede ayudarte a dar ese paso.

### DECIDÍ QUÉ CONSERVÁS

«La próxima vez voy a cambiar _____ y conservar _____».

UNIVERSO SOL

# Seguí explorando

Volvé a las páginas que te sirvieron y guardá tus anotaciones. Si querés seguir, Universo Sol tiene lecturas, cursos y espacios de encuentro para distintas maneras de aprender.



Soledad Villarreal · Archivo de prensa

## Revista Sol

Encontrá guías sobre organización cotidiana, comunicación, viajes, estilo y bienestar. Volvé a una lectura cuando quieras probar una idea nueva.

## Academia Sol

Explorá los recorridos introductorios gratuitos. Revisá el programa y elegí un primer ejercicio que puedas aplicar en tu día.

## Comunidad Sol

Conocé los espacios de conversación. Si querés participar, podés presentarte con una pregunta o contar qué práctica estás probando.

**PARA LLEVAR**

Anotá una idea de la guía que quieras repetir el mes que viene. Guardala en un lugar donde puedas volver a verla.

FUENTES Y CRÉDITOS

# Para seguir leyendo

Las referencias amplían las orientaciones generales de la guía. Tocá un título para abrir la fuente original.

**[1] Organización Mundial de la Salud · Actividad física**

**[2] NHLBI · Hábitos de sueño saludables**

**[3] Ministerio de Salud de Argentina · Guías alimentarias**

**[4] Organización Mundial de la Salud · Guía ilustrada sobre estrés**

## Fotografías

Selección del archivo de prensa autorizado de Soledad Villarreal. Fotografías de Mauro Bernardi identificadas junto a las imágenes. Las imágenes de archivo acompañan la lectura.

## Edición y distribución

Texto original del equipo editorial de Universo Sol. Guía gratuita, de acceso abierto y sin registro.

UNIVERSO SOL

Compartí el enlace de la guía con quien pueda encontrarle un lugar en su semana.