

CREEMOS EN EL BIENESTAR INTEGRAL DE LA PERSONA

En YMCA of the North, estamos aquí para apoyarlo en su viaje hacia una vida más saludable y plena y queremos asegurarnos de que todos puedan alcanzar su máximo potencial.

Creemos que el bienestar es personalizado, no lineal, comunitario, equitativo e interconectado. No existe un enfoque único para el bienestar. Nuestras circunstancias y experiencias están en constante cambio. Y la salud y el bienestar de las personas y las comunidades están entrelazados.



Cinco Dimensiones del Bienestar

Las Cinco Dimensiones del Bienestar es un estudio interdisciplinario y marco interseccional basado en la necesidad humana de amor propio, comunidad y propósito. Estas dimensiones ofrecen orientación para el cuidado propio y comunitario.



Nutrición

La nutrición es fundamental para la salud física y mental.



Moverse

Moverse es importante para tener un espíritu, una mente y un cuerpo fuertes.



Reflexionar

Hacer una pausa para reflexionar nos ayuda a conectarnos con nosotros mismos y nuestros valores.



Conectar

La conexión con los demás es esencial para nuestro bienestar.



Restaurar

Crear equilibrio en nuestras vidas nos ayuda a recargar y prosperar.

Personas enteras. Vidas enteras. Comunidades enteras.

YMCA of the North está comprometida a abordar los determinantes sociales de la salud, cerrar la brecha entre la atención médica clínica y la atención comunitaria integral y cultivar un ecosistema de salud equitativo para eliminar las disparidades.

A George Wellbeing Initiative

Gracias a Penny y Bill George y a la George Family Foundation por su apasionado compromiso con la salud y el bienestar integral de la persona, y a la YMCA of the North.

Nutrir



La alimentación es fundamental.

Nutrir significa alimentar el espíritu, la mente y el cuerpo para que podamos mejorar nuestras vidas, mejorar nuestras comunidades y cuidar el medio ambiente.



El alimento es combustible para el espíritu, la mente y el cuerpo

El alimento afecta a nuestro bienestar individual y colectivo.



El alimento es personal y tiene un propósito

Los buenos alimentos satisfacen nuestros sentidos y nos ayudan a encontrar la alegría.



El alimento tiene sus raíces en la cultura

El alimento nos ayuda a expresar y explorar nuestras conexiones con los demás.



El acceso a los alimentos es esencial

La capacidad de acceder a alimentos nutritivos es un derecho de todos.



El alimento apoya la sostenibilidad

Deberíamos cultivar, recolectar y preparar alimentos de manera que sustenten la tierra.



La nutrición del cuerpo es alimento, mientras que la nutrición del alma es alimentar a los demás.

Ali ibn Abi Talib

La nutrición es más que alimento

También nutrimos toda nuestra persona a través del movimiento, la reflexión, la conexión y la restauración.

A George Wellbeing Initiative

Moverse



Moverse importa

Desde los conceptos básicos de la respiración hasta disfrutar de las actividades que más nos gustan, el movimiento es esencial para el bienestar integral de la persona.



Nada ocurre hasta que algo se mueve.

Albert Einstein



Moverse es personal

El movimiento es diferente para cada uno: ¡hágalo suyo!



El movimiento ocurre en todas partes

Uno puede moverse en interiores, exteriores, solo y con otras personas.



Muévase con un propósito

Cree oportunidades para moverse a diario.



El movimiento está en constante cambio

La forma en que se mueva disminuirá, fluirá y evolucionará.



Moverse promueve el bienestar

El moverse apoya un espíritu, mente y cuerpo sanos.

El movimiento es más que actividad física

También hacemos avanzar a toda nuestra persona a través de la reflexión, la conexión, la restauración y la nutrición.

A George Wellbeing Initiative

ymcanorth.org/5DoW

The YMCA is a 501(c)(3) not-for-profit social services organization.



FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

Reflexionar



Pausa para reflexionar

La reflexión es una práctica intencional que nos ayuda a buscar una comprensión más profunda y dar sentido a nuestras experiencias, solos o con los demás.



La reflexión requiere coraje

La reflexión requiere que seamos intencionales a la hora de conectarnos con nosotros mismos y con los demás.



La reflexión cambia la perspectiva

La reflexión nos ayuda a crecer a partir de nuestras experiencias.



La reflexión acelera el aprendizaje

La reflexión nos ayuda a abordar la vida con curiosidad y conciencia de uno mismo que acoge nuevas posibilidades.



Reflexionar promueve comunidad

La reflexión con los demás puede crear un sentido de pertenencia.



La reflexión proporciona esperanza

La reflexión nos permite imaginar un futuro conectado con nuestro propósito y nuestros valores.



La vida se vive mejor un día a la vez cuando se enriquece con la reflexión y la conexión humana en un nivel más profundo.

Janani Srikanth

La reflexión es más que un pensamiento profundo

También reflejamos nuestra totalidad a través de la nutrición, el movimiento, la conexión y la restauración.

A George Wellbeing Initiative

Conectar



La conexión es la clave

Debemos conectarnos auténticamente con nosotros mismos, con los demás y con la naturaleza para construir relaciones que ofrezcan un propósito y un sentido compartido de pertenencia.



La conexión importa

Sentirse visto, escuchado y valorado es pertenencia.



La conexión es diferente para todos.

Cómo nos conectamos se aprende a través de la cultura y experiencias personales: no existe una "única forma" de conectarse.



La conexión ocurre en todas partes

Aprovechamos las oportunidades para conectarnos con nosotros mismos, los demás y nuestro entorno.



La conexión fortalece la comunidad

Podemos apoyar mejor nuestro bienestar colectivo a través de mayor empatía y conciencia mutua.



La conexión vale la pena

Si bien está en constante cambio, conectarse a cualquier nivel tiene valor y marca la diferencia.



La comunicación es simplemente un intercambio de información, pero la conexión es un intercambio de nuestra humanidad.

Sean Stephenson

La conexión no es solo externa

También nos conectamos con toda nuestra persona a través de la nutrición, el movimiento, la reflexión y la restauración.

A George Wellbeing Initiative

Restaurar



Crear equilibrio

Restaurar es un viaje continuo de atención a nuestros espíritus, mentes y cuerpos para relajarnos y reponernos a nosotros mismos, a nuestras comunidades y a nuestro entorno.



El equilibrio no es algo que se encuentra, es algo que se crea.

Jana Kingsford



La restauración comienza con la curiosidad

Nos mantenemos abiertos y nos escuchamos a nosotros mismos.



La restauración es personal

Exploramos y descubrimos lo que nos apoya.



La restauración es interdependiente

Nuestras experiencias, entorno y relaciones impactan nuestra capacidad de reponernos.



La restauración es para todos

Todos somos dignos de prácticas restaurativas.



La restauración requiere esfuerzo

Somos intencionales y pacientes, y nos tomamos nuestro tiempo.

La restauración es más que descanso

También reflejamos nuestra totalidad a través de la nutrición, el movimiento, la reflexión y la conexión.

A George Wellbeing Initiative