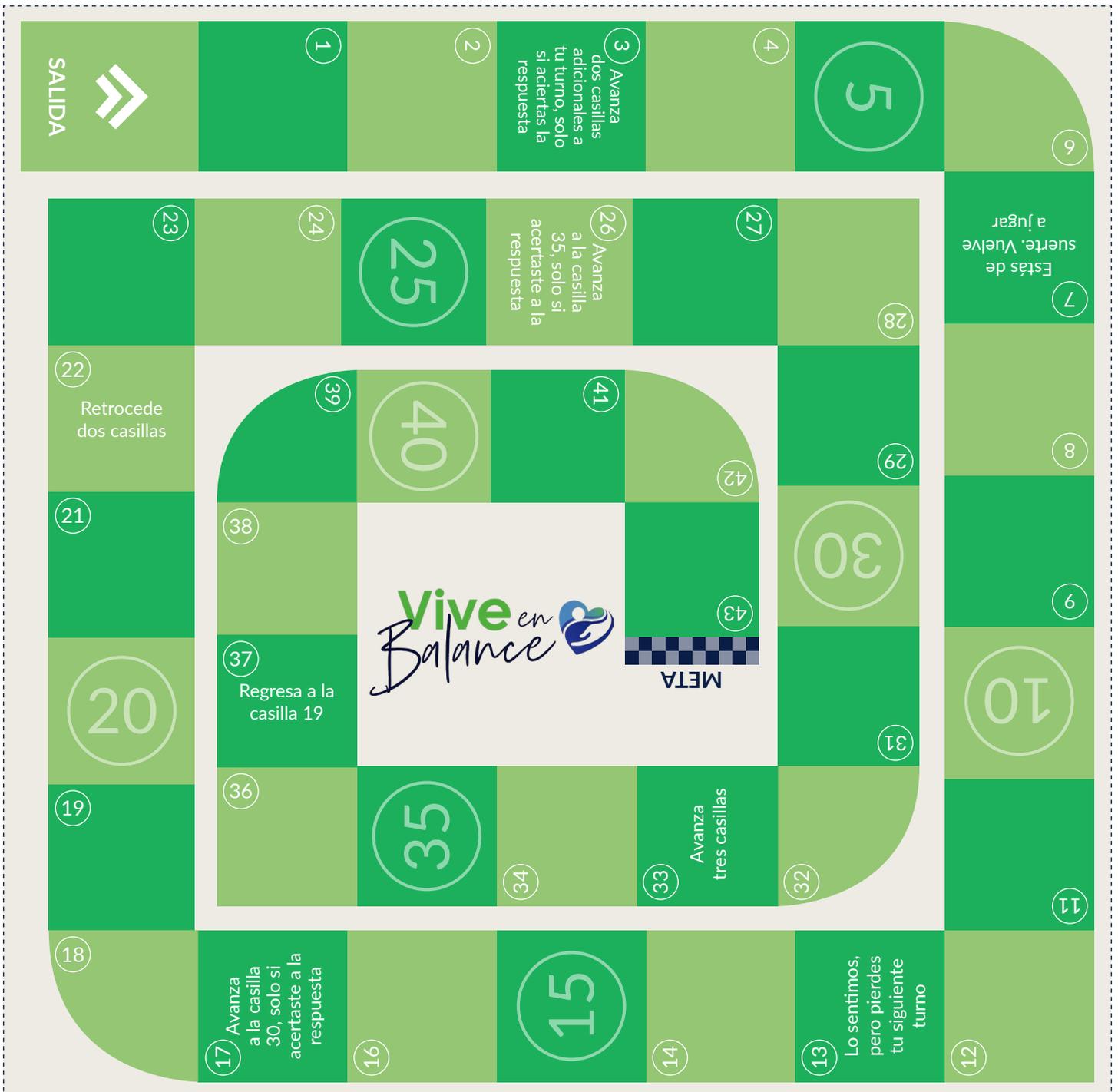
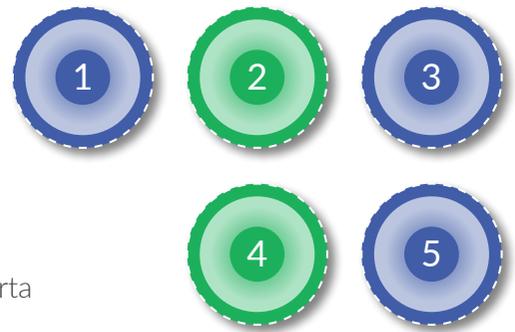


Instrucciones:

1. Imprime el tablero y las preguntas, son 3 páginas.
2. Recorta el tablero, los cuadros de preguntas y las fichas.
3. Coloca el tablero sobre una mesa.
4. Cada jugador deberá tomar una ficha, máximo 5 jugadores.
4. Por turnos se deberá leer una pregunta.
5. Al jugador que le toque el turno deberá contestar la pregunta, si acierta podrá avanzar el número de casillas que diga la pregunta.
6. El jugador que llegue primero a la meta será el ganador.



1. ¿Qué es el bienestar?

- a. **El balance entre las dimensiones física, emocional y social.**
- b. El equilibrio entre las dimensiones corporales y sociales.
- c. El control de los pensamientos y las sensaciones.

Valor 3 casillas

2. Así se le conoce a la dimensión que hace referencia al funcionamiento del organismo humano:

- a. Mental
- b. Social
- c. **Física**

Valor 2 casillas

3. Es la dimensión del bienestar donde se consolidan las relaciones familiares, laborales, escolares y con la comunidad:

- a. Mental
- b. **Social**
- c. Física

Valor 2 casillas

4. Una enfermedad física puede afectar nuestra salud emocional y social

- a. **Verdadero**
- b. Falso

Valor 2 casillas

5. Es el estado de bienestar, el cual identifica, discrimina y expresa de forma adecuada sus afectos, así como enfrenta las tensiones normales de la vida cotidiana:

- a. **Emocional**
- b. Social
- c. Física

Valor 2 casillas

6. El bienestar se desequilibra por la afectación de alguna de las 3 dimensiones que lo componen:

- a) **Verdadero**
- b) Falso

Valor 1 casilla

7. ¿Cuáles son las necesidades que se deben cubrir para tener bienestar?

- a. Biológicas, seguridad, afiliación, autorrealización y reconocimiento.
- b. Fisiológicas, protección, identidad, autoconocimiento y reconocimiento.
- c. **Fisiológicas, seguridad, afiliación, autorrealización y reconocimiento.**

Valor 3 casillas

8. Son las necesidades de las que depende el cuerpo para vivir, por ejemplo, respirar:

- a. Seguridad
- b. Biológicas
- c. **Fisiológicas**

Valor 2 casillas

9. ¿Qué necesidad cubres cuando tienes un lugar donde vivir?

- a. Económicas
- b. Sociales
- c. **Protección**

Valor 2 casillas

10. Son las necesidades de pertenencia e identificación con alguna estructura social como la familia y amigos:

- a. Sociales
- b. **Afiliación**
- c. Relacionales

Valor 2 casillas

11. ¿Cuál es la necesidad de percibir que somos importantes en sociedad, a través de logros y respeto?

- a. **Reconocimiento**
- b. Identidad
- c. Pertenencia

Valor 2 casillas

12. ¿Se refiere a la necesidad de realizar una búsqueda de actividades y metas personales?

- a. Realización
- b. **Autorrealización**
- c. Propósito

Valor 2 casillas

13. Los siguientes son hábitos que debemos tener para alcanzar el bienestar, excepto uno, ¿Cuál es?

- a. Nutrición saludable
- b. Ejercitarse
- c. **Dormir menos de 5 horas**

Valor 1 casilla

14. El camino hacia el bienestar puede variar de acuerdo a cada persona:

- a. **Verdadero**
- b. Falso

Valor 2 casillas

15. ¿Cuál es el nombre de la Guía del bienestar que te proponemos seguir en esta edición de tu revista Vive en Balance?

- a. Guía de vida
- b. **Guía de ruta**
- c. Guía del bienestar

Valor 3 casillas

16. Menciona dos grupos sociales que se encuentran en mayor riesgo de enfermedades:

- a. **Mujeres y jóvenes**
- b. Bebés y jóvenes
- c. Mujeres y bebés

Valor 3 casillas

17. Es una de las acciones para promover y mantener el bienestar en los niños (as):

- a. Dormir 5 horas
- b. **Acompañar a los niños (as) en los momentos de frustración**
- c. Evitar la competitividad

Valor 3 casillas

18. Es una de las etapas de la vida con mayores cambios en el desarrollo físico, emocional y social:

- a. Adultez
- b. Adolescencia
- c. **Infancia**

Valor 2 casillas

19. Es una de las acciones para promover y mantener el bienestar, principalmente en la adultez:

- a. Dormir 10 horas al día
- b. **Identificar las necesidades corporales, emocionales e intelectuales.**
- c. Fomentar la crianza basada en la comunicación, cariño y límites claros.

Valor 3 casillas

20. ¿Para qué sirve la Guía de Ruta?

- a. **Para acompañarte a adoptar hábitos saludables**
- b. Para seguir tu plan alimenticio
- c. Para organizar tus tareas escolares

Valor 2 casillas

21. ¿A qué edad se considera la segunda madurez?

- a. De los 60 años en adelante
- b. De los 65 años en adelante**
- c. De los 70 años en adelante

Valor 2 casillas

22. Cuando una persona tiene un balance en sus dimensiones: físico, emocional y social significa que:

- a. Siente alucinaciones
- b. Está enferma
- c. Tiene bienestar**

Valor 1 casilla

23. ¿Por qué escuchar a tu cuerpo es parte de los hábitos que debemos hacer para tener bienestar?

- a. Porque te alerta sobre el estado de salud de tu cuerpo**
- b. Porque la comodidad es parte del bienestar
- c. No es parte de los hábitos

Valor 2 casillas

24. Si tu mamá quiere mejorar su bienestar, ¿Qué le recomendarías?

- a. Que priorice sus necesidades frente a las de los demás**
- b. Que se aíse
- c. Que priorice a otros antes que a ella

Valor 2 casillas

25. Son acciones que los jóvenes deben evitar para mejorar sus hábitos:

- a. Evitar el consumo de carbohidratos
- b. Evitar el consumo de grasas
- c. Evitar el consumo de alcohol y tabaco**

Valor 3 casillas

26. ¿Cómo se podría manifestar la falta de bienestar en el cuerpo?

- a. Sensación de paz
- b. Sensación de plenitud
- c. Dolores de cabeza, insomnio, gastritis y colitis**

Valor 2 casillas

27. Para alcanzar el bienestar se necesitan de 6 acciones clave. Elige una de ellas:

- a. Meditar
- b. Moverte**
- c. Discutir

Valor 2 casillas

28. ¿Cuál es la fórmula de la autoestima?

- a. Hidratarse + medirse
- b. Comparte + conocimiento
- c. Autoconciencia + autoeficacia**

Valor 3 casillas

29. Es un hábito que ayuda a los jóvenes para alcanzar el bienestar:

- a. Organizar sus actividades diarias**
- b. No realizar actividad física
- c. No asistir a reuniones con sus amigos

Valor 3 casillas

30. El estrés es un factor que impide el bienestar, ¿cómo lo identificamos en el cuerpo?

- a. Sensación de satisfacción
- b. Cansancio, irritabilidad y frustración**
- c. Sensación de calma

Valor 2 casillas

31. Parar y averiguar qué provoca el estrés, tomar un respiro y seguir, ¿es una manera de gestionar el estrés?

- a) Falso
- b) Verdadero**

Valor 3 casillas

32. ¿Qué herramientas te sirven para reconocer tus fortalezas y virtudes?

- a. Juzgar mis acciones constantemente
- b. Dudar de uno mismo
- c. Decirte afirmaciones positivas y hacer una lista de logros**

Valor 3 casillas

33. ¿Qué nos ayuda a lograr relaciones personales más sanas?

- a. Expresar nuestras emociones**
- b. Evitar conflictos personales
- c. Culpar a los demás

Valor 2 casillas

34. ¿Cómo se puede fomentar el bienestar en la segunda madurez?

- a. Acompañar el desarrollo de los hijos (as)
- b. Establecer rutinas**
- c. Ofrecer información sobre educación sexual

Valor 2 casillas

35. El entorno al que somos expuestos en la infancia influye en la adquisición de conductas saludables:

- a) Verdadero**
- b) Falso

Valor 2 casillas

36. Es la etapa de vida donde construimos y consolidamos nuestra identidad:

- a. Infancia
- b. Adolescencia**
- c. Vejez

Valor 3 casillas

37. ¿Cuál es el primer paso para mantener el bienestar a cualquier edad?

- a. Sentir que no somos suficientes
- b. Tomar consciencia de nosotros mismos**
- c. Creer en lo que dicen los demás de nosotros

Valor 3 casillas

38. ¿Cómo promover el bienestar en la adolescencia?

- a. Fomentar la comunicación**
- b. Evitar la competencia
- c. Invalidar sus emociones

Valor 1 casilla

39. ¿Cómo promover el bienestar en la adultez?

- a. Acompañar en momentos de frustración
- b. Trabajar en metas personales**
- c. Guiar a los demás

Valor 2 casillas

40. ¿Qué pueden hacer las mujeres para mejorar su imagen corporal?

- a. Autocriticarse
- b. Priorizar las necesidades de otros
- c. Ser amables con sus cuerpos**

Valor 3 casillas