



BJA
Bureau of Justice Assistance
U.S. Department of Justice



¡HAGA ALGO!

nadando

o yoga

esqui

fútbol

CORRER

kayak

¡MANTÉNGASE ACTIVO PARA SU BIENESTAR MENTAL Y FÍSICO!

WWW.VALORFORBLUE.ORG

Este proyecto fue apoyado por el número de subvención 2016-VI-BX-K003 otorgado por la Oficina de Asistencia Judicial. La Oficina de Asistencia Judicial es un componente de los Programas de la Oficina de Justicia del Departamento de Justicia de los Estados Unidos, que también incluye la Oficina de Estadísticas de Justicia, el Instituto Nacional de Justicia, la Oficina de Justicia Juvenil y Prevención de la Delincuencia, la Oficina de Víctimas de Delitos, y la Oficina de Sentencia, Monitoreo, Detención, Registro y Seguimiento de Delincuentes Sexuales (SMART). Los puntos de vista u opiniones en este documento son los del autor y no representan necesariamente la posición oficial o las políticas del Departamento de Justicia de los Estados Unidos.



BJA
Bureau of Justice Assistance
U.S. Department of Justice



Si no haces
tiempo para
tu **bienestar** . . .

te verás
obligado
a hacer
tiempo para
una **lesión o
enfermedad.**

Para conocer más, visita:
www.valorforblue.org

Este proyecto fue apoyado por el número de subvención 2016-VI-BX-K003 otorgado por la Oficina de Asistencia Judicial. La Oficina de Asistencia Judicial es un componente de los Programas de la Oficina de Justicia del Departamento de Justicia de los Estados Unidos, que también incluye la Oficina de Estadísticas de Justicia, el Instituto Nacional de Justicia, la Oficina de Justicia Juvenil y Prevención de la Delincuencia, la Oficina de Víctimas de Delitos, y la Oficina de Sentencia, Monitoreo, Detención, Registro y Seguimiento de Delincuentes Sexuales (SMART). Los puntos de vista u opiniones en este documento son los del autor y no representan necesariamente la posición oficial o las políticas del Departamento de Justicia de los Estados Unidos.

GESTIONADO POR

IIR
Institute for Intergovernmental Research



BJA
Bureau of Justice Assistance
U.S. Department of Justice



**Siempre
ser
consistente**

Buenos hábitos de dormir

Para aprender más, visite:
www.valorforblue.org

- ✓ Obtener 7 a 9 horas de sueño
- ✓ Establecer horas constantes para ir a dormir y despertar
- ✓ Limitar las distracciones a la hora de dormir
- ✓ Mantener un cuarto callado, oscuro y fresco
- ✓ Evitar comer mucho, cafeína, alcohol o ejercicio antes de dormir

Recurso usado: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/sleep-deprivation-and-deficiency>

Este proyecto fue apoyado por el número de subvención 2019-VI-BX-K001 otorgado por la Oficina de Asistencia Judicial. La Oficina de Asistencia Judicial es un componente de los Programas de la Oficina de Justicia del Departamento de Justicia de los Estados Unidos, que también incluye la Oficina de Estadísticas de Justicia, el Instituto Nacional de Justicia, la Oficina de Justicia Juvenil y Prevención de la Delincuencia, la Oficina de Víctimas de Delitos, y la Oficina de Sentencia, Monitoreo, Detención, Registro y Seguimiento de Delincuentes Sexuales (SMART). Los puntos de vista u opiniones en este documento son los del autor y no representan necesariamente la posición oficial o las políticas del Departamento de Justicia de los Estados Unidos.

GESTIONADO POR

IIR
Institute for Intergovernmental Research

La privación del sueño puede resultar en . . .

Depresión

Incapacidad para concentrarse

Alteración de juicio

Alta presión sanguínea

Enfermedad renal

Sistema inmunitario debilitado

Enfermedad del corazón

Obesidad

Derrame cerebral

Diabetes



BJA
Bureau of Justice Assistance
U.S. Department of Justice



Para obtener más información, visita:

www.valorforblue.org

Duerme bien, vive bien

Fuente: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/sleep-deprivation-and-deficiency>

MANAGED BY

IIR

Institute for Intergovernmental Research

Este proyecto fue apoyado por el número de subvención 2019-VI-BX-K001 otorgado por la Oficina de Asistencia Judicial. La Oficina de Asistencia Judicial es un componente de los Programas de la Oficina de Justicia del Departamento de Justicia de los Estados Unidos, que también incluye la Oficina de Estadísticas de Justicia, el Instituto Nacional de Justicia, la Oficina de Justicia Juvenil y Prevención de la Delincuencia, la Oficina de Víctimas de Delitos, y la Oficina de Sentencia, Monitoreo, Detención, Registro y Seguimiento de Delincuentes Sexuales (SMART). Los puntos de vista u opiniones en este documento son los del autor y no representan necesariamente la posición oficial o las políticas del Departamento de Justicia de los Estados Unidos.



BJA
Bureau of Justice Assistance
U.S. Department of Justice



WWW.VALORFORBLUE.ORG

Lo saludable sucede a propósito

.....
Planifica tus comidas
Planifica tu salud



¿VALE LA PENA?

505 calorías



30+ minutos
corriendo a 8 minutos/milla

45 minutos
en un entrenador elíptico

60+ minutos
de carrera caminando

60+ minutos
nadando vueltas

90 minutos
de golf (cargando clubes)

30-90 minutos



¿CUÁNTO EJERCICIO

TIENE PLANIFICADO PARA HOY?

Fuente: <https://www.health.harvard.edu/newsweek/Calories-burned-in-30-minutes-of-leisure-and-routine-activities.htm>
Calorías y tiempos de ejercicio estimados basado en un individuo de 155 libras.



BJA
Bureau of Justice Assistance
U.S. Department of Justice

Este proyecto fue apoyado por el número de subvención 2016-VI-BX-K003 otorgado por la Oficina de Asistencia Judicial. La Oficina de Asistencia Judicial es un componente de los Programas de la Oficina de Justicia del Departamento de Justicia de los Estados Unidos, que también incluye la Oficina de Estadísticas de Justicia, el Instituto Nacional de Justicia, la Oficina de Justicia Juvenil y Prevención de la Delincuencia, la Oficina de Víctimas de Delitos, y la Oficina de Sentencia, Monitoreo, Detención, Registro y Seguimiento de Delincuentes Sexuales (SMART). Los puntos de vista u opiniones en este documento son los del autor y no representan necesariamente la posición oficial o las políticas del Departamento de Justicia de los Estados Unidos.



WWW.VALORFORBLUE.ORG

Si usted está experimentando síntomas de una

conmoción cerebral

— o una lesión cerebral traumática, —
vea a un médico hoy.



VOMITOS



SOMNOLENCIA



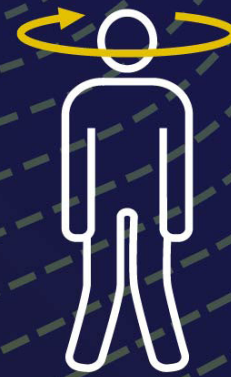
SENSIBILIDAD A LA LUZ



DOLOR DE CABEZA FUERTE



FALTA DE ENERGÍA



MAREO



IRRITABILIDAD



PROBLEMAS DE
EQUILIBRIO



SENSIBILIDAD A LOS
SONIDOS

Cuando este en duda, **¡chequéelo!**

Recurso usado: [HTTPS://WWW.CDC.GOV/TRAUMATICBRAININJURY/SYMPTOMS.HTML](https://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/symptoms.html)



BJA
Bureau of Justice Assistance
U.S. Department of Justice



Este proyecto fue apoyado por el número de subvención 2016-VI-BX-K003 otorgado por la Oficina de Asistencia Judicial. La Oficina de Asistencia Judicial es un componente de los Programas de la Oficina de Justicia del Departamento de Justicia de los Estados Unidos, que también incluye la Oficina de Estadísticas de Justicia, el Instituto Nacional de Justicia, la Oficina de Justicia Juvenil y Prevención de la Delincuencia, la Oficina de Víctimas de Delitos, y la Oficina de Sentencia, Monitoreo, Detención, Registro y Seguimiento de Delincuentes Sexuales (SMART). Los puntos de vista u opiniones en este documento son los del autor y no representan necesariamente la posición oficial o las políticas del Departamento de Justicia de los Estados Unidos.