



# PROMOVRIENDO EL AUTOCUIDADO

7º A IV MEDIO

01

## PREVENCIÓN

Las actividades de autocuidado ayudan a la prevención de diversas problemáticas, como: conflictos, malestares de salud emocional y física, adicciones y problemas de convivencia, entre otras.

02

## RED DE APOYO

Es importante contar con personas en quien confiar, para recurrir a ellas cuando necesites apoyo, contención u orientación.

## ÁREAS DE AUTOCUIDADO

- Higiene del sueño
- Alimentación
- Actividad Física
- Vida espiritual

03

## PRINCIPALES AGENTES EDUCATIVOS

La familia, como primer agente educador de los hijos e hijas, debiese ser tu principal apoyo. En el colegio también hay personas que te pueden ayudar, dando contención y orientación: profesores, orientadores y psicólogos.

El primer paso es acercarse y buscar ayuda, cuando la necesites.

04

## JUEGO

Para participar en la siguiente actividad, entra en el link o escanea el código QR.



<https://wordwall.net/resource/71625885>