PROMOVIENDO ACCIONES DE AUTOCUIDADO EN LOS HIJOS E HIJAS

¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

Es un conjunto de acciones, que realizan las personas, tendientes a mejorar su salud mental, física y emocional, logrando un bienestar general, que trasciende a su entorno.

TIPOS DE AUTOCUIDADO

1 AUTOCUIDADO EMOCIONAL

Conectarse con las propias emociones, reconociéndolas y gestionándolas, para lograr paz mental y socializar sanamente con los demás.

3 AUTOCUIDADO FÍSICO

Cuidar el cuerpo, promoviendo rutinas de higiene, presentación personal y ejercicio físico, que fortalecen la salud.

2 AUTOCUIDADO INTELECTUAL

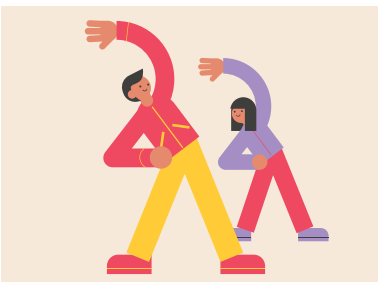
Ejercitar la mente, ejercitando el pensamiento crítico, despertando la creatividad, a través de la lectura y los juegos de mesa.

4 AUTOCUIDADO SOCIAL

Relacionarse con otras personas, en base al respeto y la inclusión, generando redes de apoyo que se pueden activar, cuando se necesite ayuda.

4 PILARES DE AUTOCUIDADO

ACTIVIDAD FÍSICA



Motivar la práctica regular de ejercicio o deportes, para potenciar el ánimo y el optimismo.

NUTRICIÓN

Promover la alimentación saludable, en base a verduras y legumbres, para fortalecer la salud.

DESCANSO Y RECREACIÓN

Fomentar el buen descanso, durmiendo 8 horas y, recreándose, a través de juegos activos.

REDES DE APOYO

Instar a formar parte de grupos de amigos/as, que se respeten y apoyen mutuamente.

REGLAS BÁSICAS DE AUTOCUIDADO

ESCUCHARSE

Estar atentos a las señales que se manifiestan en nuestro cuerpo, para cuidar de la salud física y emocional.

BUSCAR OPCIONES

Elegir las mejores alternativas para cuidar la salud y potenciar el bienestar general.

FORMAR HÁBITOS

Establecer rutinas beneficiosas para la salud: ejercicio físico, alimentación, higiene y socialización.

EQUIPO DE FORMACIÓN
VICARÍA DE EDUCACIÓN Y CULTURA