



MATERIAL DE APOYO AL APRENDIZAJE
PRIMER CICLO

OBJETIVO

Fomentar el autocuidado en la familia en situaciones de aislamiento social

¿QUÉ ENTENDEMOS POR AUTOCUIDADO?

El autocuidado es realizar acciones para tener un buen desarrollo físico y emocional, como por ejemplo; hacer ejercicio comer y dormir bien, también tener una buena higiene personal y rodearse de personas que los valoren. Es por esto, que los niños que aplican el autocuidado tienden a tener una buena salud física, mental y emocional.

BENEFICIOS DEL AUTOCUIDADO EN LOS NIÑOS/AS



Gozan de mejor salud e higiene personal



Desarrollan una autoestima saludable

Aprenden a pedir ayuda cuando lo necesiten



Son sociables y saben convivir con los demás niños/as

¿Cómo fomentar el autocuidado en los niños?

1. Destacar las cosas especiales y únicas que hay en cada niño.
2. Educar en una visión de la vida positiva, con agradecimiento
3. Dar mayor autonomía, en las tareas relacionadas con su cuidado personal, ya sea lavarse las manos cada vez antes de comer, cepillarse los dientes o bañarse. En algunas etapas, el adulto debe supervisar al niño/a para que realice bien las pautas de higiene.
4. Enseñar a elegir los alimentos más saludables a la hora de ir a comprar.

Disfrutar de la vida, verbalizar los momentos en los que lo pasamos genial, es transmitir emociones positivas que marcarán el autocuidado físico y emocional de nuestros hijos/as.

Fuente: <https://quierocuidarme.dkvsalud.es/salud-para-ninos/autocuidado-fomento-en-los-ninos>