



## MATERIAL DE APOYO AL APRENDIZAJE SEGUNDO CICLO

### OBJETIVO

*Fomentar el autocuidado en la familia en situaciones de aislamiento social*

### ¿QUE ES EL AUTOCUIDADO?

El autocuidado habla sobre la atención personal que le ponemos hacia aspectos de nuestra vida diaria, que nos ayuda a cuidarnos de diversas maneras, incluyendo la higiene personal, la salud física y mental. Comer sano y el ejercicio físico genera una serie de beneficios que incluyen el crecimiento y un desarrollo saludable de todo tu cuerpo. Además de eso, es importante que siempre duermas las horas necesarias.

### QUE SE OBTIENE CON EL AUTOCUIDADO:

Mejorar habilidades psicomotoras, aumentar la flexibilidad, favorecer la coordinación, favorecer la autoestima, relajación interna, mejorar las relaciones interpersonales y aumentar tu autoestima. La familia debe propiciar la responsabilidad al alumno/a de cuidarse a sí mismo en diversos aspectos, para que en conjunto los ayuden a ser personas sanas, limpias, seguras y sobre todo ¡Felices!

### ACCIONES DE AUTOCUIDADO PERSONALES:

1. Realizar cualquier tipo de actividad física diariamente
2. Alimentación completa, adecuada, higiénica, variada y equilibrada
3. Higiene personal
4. Dormir de 8 a 10 horas
5. Promover ambientes saludables
6. Establecer pensamientos positivos



Fuente: El autocuidado en niños, niñas y adolescentes <https://www.emaze.com> y <https://screencast-o-matic.com>