



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>