



MATERIAL DE APOYO AL APRENDIZAJE
NT1 – NT2

OBJETIVO

Fomentar el autocuidado en la familia en situaciones de aislamiento social

¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

El autocuidado personal y emocional se define como el conjunto de acciones que emprende una persona en beneficio de su salud y bienestar. En realidad, se trata de una cualidad innata al ser humano cuyo objetivo principal es garantizar su supervivencia y, con ello, la de su familia y grupo social



Medidas de autocuidado

Las medidas de autocuidado son buenas para tu salud física y mental, y pueden ayudarte a tomar control de tu vida. Cuida tu cuerpo y tu mente, y conéctate con otros para beneficio de tu salud mental.

Cuida tu cuerpo y mente

- Duerme lo suficiente
- Participa regularmente en actividad física
- Come de manera saludable
- Relájate y recarga las pilas
- Limita tu exposición a los medios de comunicación referente a la sobreinformación de la crisis sanitaria
- Mantén tu rutina normal

Cómo transmitirles los buenos hábitos a los hijos/as

1. Ser un modelo a seguir: Los hijos aprenden más con el ejemplo que con las palabras
2. Enseñarles a cuidar de su salud física
3. Divertirse juntos: El jugar, divertirse y reír juntos es una excelente manera de crear los lazos de conexión entre padres e hijos y descubrir qué tipo de actividades realmente les gustan
4. Enseñarles a ser resilientes para cuidar de su salud emocional: Modelar una perspectiva positiva sobre sí mismos, fomentar la confianza propia y enseñarles cómo controlar sus emociones

Fuente: <https://laopinion.com/2018/06/03/tips-para-enseñarles-a-los-hijos-el-valor-del-autocuidado/>

Fuente: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/mental-health-covid-19/art-20482731>