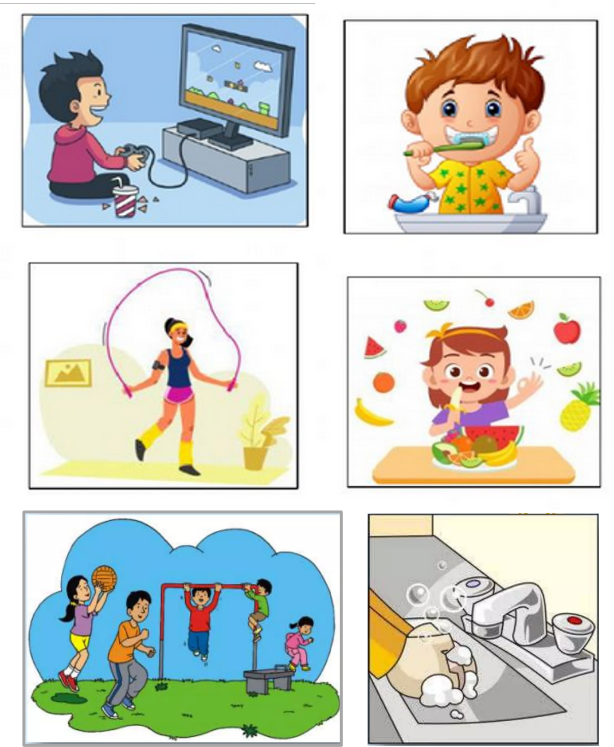
**Autocuidado – Elemental**

**¿Qué es autocuidado?**

Autocuidado es cuidar mi cuerpo y mente para poder mantenerme fuerte y saludable. Para eso, es importante saber cómo cuidarme y poder disfrutar de actividades de recreo y/o descanso, así puedo recargar energías y continuar mis responsabilidades diarias.

**¿Qué debo cuidar?**

* **Cuidar mi cuerpo:** 
  + lavarme los dientes
  + bañarme
  + comer saludables 3 veces al día
  + tomar agua
  + hacer ejercicios o deportes
* **Cuidar mi mente:**
  + jugar con personas de mi edad
  + descansar
  + ayudar a mis padres con las tareas del hogar
  + expresar como me siento
  + solicitar ayuda cuando la necesite

**Referencias:**

EOEPriojabaja. (2020). Autocuidado y bienestar familiar: Nos queremos y cuidamos. Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica de La Rioja Baja. <https://www.orientacionriojabaja.info/autocuidado-y-bienestar/>

**Autocuidado – Intermedia y Superior**

**¿Qué es autocuidado?**

Es desarrollar las destrezas para mi bienestar y que me ayuden a cuidar de mi cuerpo y mi mente. Significa prestar atención a mis necesidades físicas, emocionales y mentales, y tomar acciones que me ayuden a mantenerme saludable y feliz.

**¿Cuáles son los beneficios del autocuidado?**

* El autocuidado mejora mi productividad en la escuela, en los deportes y en general. También mejora mi autoestima y me ayuda a conocerme mejor.

**A picture containing text, human face, poster, clothing

Description automatically generated¿Qué incluye el autocuidado?**

A picture containing cartoon, clipart, animated cartoon, illustration

Description automatically generated

* **Salud física:** 
  + lavarme los dientes
  + bañarme
  + alimentarme sanamente
  + hacer ejercicios
* **Salud mental y emocional:**
  + **A picture containing cartoon, clipart, animated cartoon, illustration

    Description automatically generated**expresar mis emociones
  + identificar los momentos en que necesito ayuda y pedirla
  + organizarme para aprovechar el tiempo
  + descansar
  + ayudar a mis padres con los quehaceres de la casa
  + cumplir con mis responsabilidades escolares
* **Autonomía:**
  + ser independiente y estar consciente de las consecuencias de cada acción
  + debo recordar que las cosas no siempre pasan cuando quiero y a veces es mejor así
  + cuando algo me llame la atención, preguntar, investigar y aprender

**Referencias:**

EOEPriojabaja. (2020). Autocuidado y bienestar familiar: Nos queremos y cuidamos. Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica de La Rioja Baja. <https://www.orientacionriojabaja.info/autocuidado-y-bienestar/>

**Autocuidado – Maestros**

La escuela, siendo el lugar en el cual los niños y adolescentes pasan la mayor parte del tiempo, se han convertido en el más adecuados para llevar a cabo actividades que fomenten el autocuidado, desde la infancia hasta la adolescencia.

**¿Qué es autocuidado?**

El autocuidado es la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir las enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades. Esto incluye higiene, nutrición, estilo de vida, alimentación, y factores ambientales y socioeconómicos, que afectan el proceso de enseñanza y aprendizaje.

**¿Cuáles son los beneficios del autocuidado?**

* Mejora nuestra productividad en la escuela, trabajo, deportes y en general.
* Mejora nuestra autoestima y nos conocemos mejor.

**¿Cómo promuevo el autocuidado en la sala de clase?**

* **Potenciando un ambiente escolar positivo:** 
  + fomenta el desarrollo de la autoestima y la confianza en las habilidades y virtudes de cada estudiante,
  + observa las situaciones que ocurren entre estudiantes y atendiéndolas con técnicas de disciplina positiva,
  + provoca la reflexión e introspección ante situaciones que lo ameriten,
  + invítales a preguntar antes de juzgar, enseñándoles a dialogar como resolución efectiva de conflictos, modelando gratitud, etc.
* **Previniendo y/o apoyando a estudiantes que muestren señales de problemas vinculados a salud emocional:**



* + incita el reconocimiento y autorreconocimiento de tus estudiantes como estrategia para desarrollar condiciones sociales positivas dentro del salón.
* **Detectando a los estudiantes en riesgo:** 
  + Observa, documenta y notifica las situaciones que puedan levantar sospecha de negligencia o maltrato en la escuela o el hogar del estudiante.
* **Generando espacios participativos**:
  + Lleva a cabo actividades que vayan acorde a la edad de los estudiantes, auspiciando y promoviendo técnicas de bienestar físico, mental y social por medio de actividades de índole intelectual (leer, haciendo rompecabezas, crucigramas, dibujo, escritura creativa, diarios, escuchando música, entre otros).

**Referencias:**

EOEPriojabaja. (2020). *Autocuidado y bienestar familiar: Nos queremos y cuidamos*. Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica de La Rioja Baja. <https://www.orientacionriojabaja.info/autocuidado-y-bienestar/>

PREUCV. (2022). ¿Cómo reforzar el autocuidado en estudiantes? *PREUCV*. <https://www.preucv.cl/mundo-paes/mundo-paes-profesores/87-auto-cuidado-20>

Psicóloga Educacional: Departamento de Orientación. (2022, March). *Promoción del autocuidado en el ámbito escolar*. Colegio Concepción. <https://www.colegioconcepcion.cl/2022/03/23/promocion-del-autocuidado-en-el-ambito-escolar/>

**Autocuidado – Padres, madres y encargados**

**¿Qué es autocuidado?**

El autocuidado es nuestra capacidad para promover la salud física y mental para prevenir o hacerles frente a las enfermedades y podemos modelarle lo mismo a nuestros niños y adolescentes.

**A picture containing cartoon, drawing, illustration, sketch

Description automatically generated¿Qué incluye el autocuidado?**

* **Cuidado físico:**
  + procurar que hagan sus comidas y meriendas
  + impulsa la participación en deportes
  + hazlos partícipes de los quehaceres del hogar
  + llévalos al pediatra como modo preventivo
* **Cuidado mental y emocional:**
  + A family sitting on the floor reading a book

    Description automatically generated with low confidenceexprésale tus emociones
  + identifica los momentos en que necesita de ayuda y dásela
  + organízate para aprovechar el tiempo con tu hijo(a)
  + promueve el disfrute y el tiempo de descanso
  + apóyalos a cumplir con sus responsabilidades escolares
* **Autonomía**:
  + Enséñale a ser independiente y consciente de las consecuencias de cada acción.
  + Ayúdale a investigar y aprender

**“*La mayoría de las conductas humanas son aprendidas mediante observación a través del modelado de otros*”** Albert Bandura

**Referencias:**

Aznar, L. (2020). Autocuidado para padres y madres: para cuidar, hay que cuidarse. *Blog UP*. <https://universidaddepadres.es/autocuidado-para-padres-y-madres-para-cuidar-hay-que-cuidarse/>

National Library of Medicine. (2022). *Revisión exploratoria: Definiciones de autocuidado según la OMS - Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar - NCBI bookshelf*. National Library of Medicine: National Center for Biotechnology Information. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK586739/>