

## 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:

EOEPriobjabaja. (2020). *Autocuidado y bienestar familiar: Nos queremos y cuidamos*. Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica de La Rioja Baja.  
<https://www.orientacionriobjabaja.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.

### ¿Qué incluye el autocuidado?

- **Salud física:**

- lavarme los dientes
- bañarme
- alimentarme sanamente
- hacer ejercicios

- **Salud mental y emocional:**

- 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:

EOEPrijabaja. (2020). *Autocuidado y bienestar familiar: Nos queremos y cuidamos*. Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica de La Rioja Baja. <https://www.orientacionrijabaja.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 atendíendolas 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.



- **Previendo 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:**

- EOEPriobaja. (2020). *Autocuidado y bienestar familiar: Nos queremos y cuidamos*. Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica de La Rioja Baja. <https://www.orientacionriobaja.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 Educativa: 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.

### ¿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:**

- exprésale 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/>