

# DECÁLOGO (DIEZ TIPS DE HÁBITOS QUE PROPORCIONAN EL AUTOCUIDADO)

Según Orem (citado en Morales, 2003) Autocuidado se define como “aquellas actividades que realizan los individuos, las familias o las comunidades, con el propósito de promover la salud, prevenir la enfermedad, limitarla cuando existe o restablecerla cuando sea necesario”. El Autocuidado, por tanto, “no es una actitud azarosa ni improvisada sino que una función reguladora que las personas desarrollan y ejecutan deliberadamente con el objeto de mantener su salud y bienestar”

1



Ir a la cama temprano- Dormir mínimo 8 horas

2



Nutrir el cuerpo ayuda a nutrir la mente

3



Mejor horario de concentración: horas de la mañana



Evita estudiar en pijama- El cerebro continuará dormido

4



Espacio limpio, con los implementos necesarios.

Sin estímulos como colores, olores, ruidos u objetos.



Lugar luminoso



Ubícate en una mesa, nunca en la cama

5



Establece lista de tareas con horarios.

6



Toma pausas activas cada hora, máximo 10 minutos

7



Evita tener televisores, radios y videojuegos encendidos, mientras realizas actividades académicas.

8



Programar alarmas para colocarle tiempo a la realización de una tarea

9

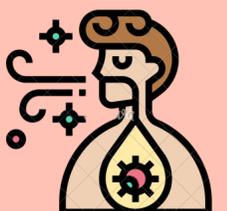


Dialoga con pares o tu familia acerca de tus emociones.

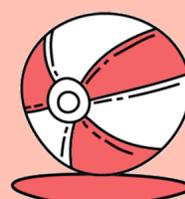


Use juguetes anti estrés.

Ejercicios de respiración



10



Buscar momentos de esparcimiento:  
- juegos de mesa  
- juegos de roles  
- deporte  
- Artes  
- lectura, entre otros.