	INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA FLORA	CÓDIGO: ED-F-18	VERSIÓN 2
	Planeación Ejecución de Proyectos	FECHA: 03-02-2020	

NOMBRE DEL PROYECTO: Prevención de desastres

Área Encargada: Geometría

Nombre de la Actividad a realizar: Autocuidado

Fecha de planeación: 10 de septiembre

Fecha de realización: Semana de proyectos

Marque el nivel al que va dirigido:

Periodo 3: 0°,1° y 3°,4° y 6°y 8° y 10° y 11° X
 Primaria: Bachillerato: X

Tiempo estimado: Dos horas

Objetivo: Reconocer lo que es el auto cuidado y promoverlo en la familia.

Actividad(es):

¿Qué es el autocuidado?

Cuidarse a sí mismo significa preguntarse qué necesito y darse una respuesta honesta.

Puede ser tan simple como acostarse temprano después de un largo día de trabajo, o tan difícil como estudiar los hábitos que hemos creado y sus efectos a largo plazo.

Significa tomar medidas para cuidar de nosotros mismos y de nuestras necesidades físicas, emocionales, mentales, financieras, ambientales y espirituales.

Comienza con el reconocimiento de que nosotros somos los responsables de nuestro propio bienestar y que se extiende más allá del contexto individual para incluir a todos los que son importantes para nosotros: nuestra familia y nuestra comunidad.

Es cualquier acción que se tome para respaldar nuestra salud mental, física y emocional.

Entonces, mientras que un masaje puede ser una forma de autocuidado (¡al menos para mí!), también puede ser salir a caminar, llamar a un amigo para conversar después de un día difícil en la oficina, o simplemente no ir a una fiesta para meterse entre las cobijas, leer un poco y dormir.

El autocuidado es relativo: así como cada ser humano es único, el autocuidado es diferente para cada uno de nosotros.

La forma en que te cuidas a ti mismo, no es la misma forma en otra persona se cuida.

El autocuidado también varía día a día. A veces necesitamos un momento para estar quietos y reflexionar, otras veces necesitamos movernos, estar con familiares y amigos, ejercitarnos.

¿Qué NO es el autocuidado?

No es algo que nos obliguemos a hacer, o algo que disfrutemos.

Autocuidado es algo que nos recarga, en lugar de quitarnos.

Tampoco es un acto egoísta.

No se trata de cuidar la proyección que las personas o la sociedad tienen sobre nosotros.

No se trata de perder los 50 kilos de más para lucir como un modelo, o de estirarse como una serpiente para hacer una postura de yoga extrema.

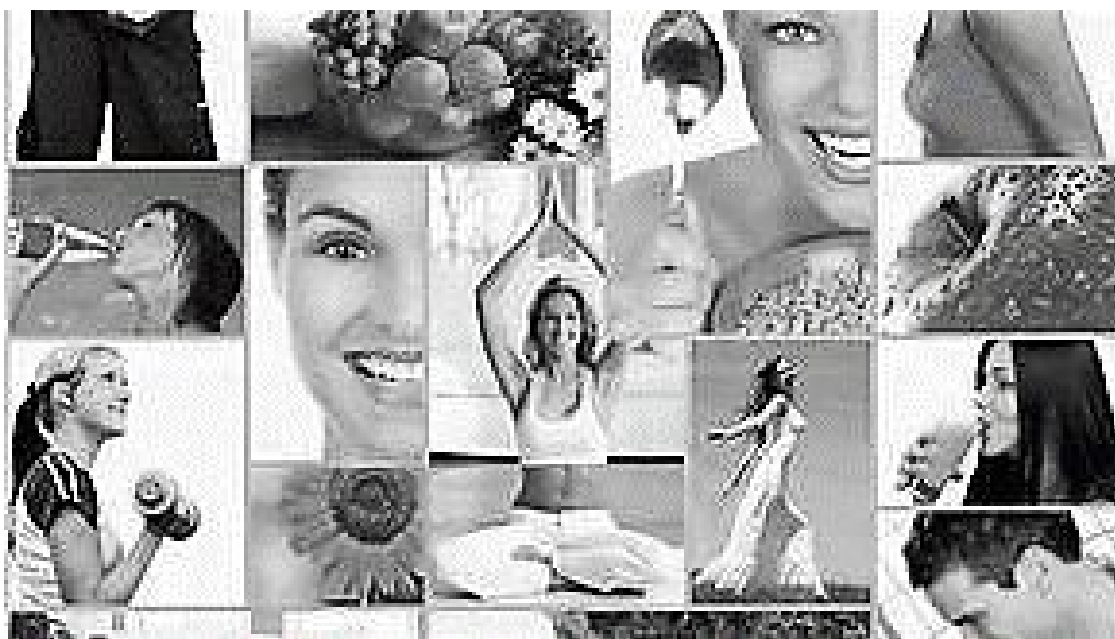
Se trata de hacer lo que se siente bien para MI. Con el cuerpo, la mente, el corazón y el alma que YO tengo.

Tipos de autocuidado

Una de las principales excusas que nos presentamos para ignorar el autocuidado es que simplemente no tenemos tiempo.

La buena noticia es que hay muchas cosas que podemos hacer por nosotros, y ninguna de ellas es especialmente difícil o requiere mucha planificación.

El truco es encontrar algo que realmente disfrutemos y que se ajuste a nuestra vida y valores.



1. Autocuidado Emocional

Cuando se trata de nuestra salud emocional, uno de los mejores consejos es asegurarte de que estamos conectados completamente con nuestras emociones.

Podemos sentir la tentación de rechazar sentimientos como la tristeza o la ira, pero es saludable sentirlos, aceptarlos y seguir adelante.

Recuerde que las emociones no son «buenas» o «malas». No eres culpable por las emociones que sientes; sólo cómo te comportas en respuesta a ellas.

Ideas de autocuidado emocional

- Mantener un diario y ser totalmente honesto acerca de tus sentimientos.
- Darse tiempo para reflexionar y reconocer lo que realmente no está funcionando.
- Consultar a un terapeuta o doctor cuando sintamos que no podemos solucionar nuestros problemas solos.
- Tomarse el tiempo para estar con un amigo o familiar que realmente nos entienda.
- Aceptar las emociones sin juzgarlas.
- Meditar.
- Reír, viendo una película o videos.
- Permitirse llorar.
- Encontrar canales para expresar tus sentimientos: pintar, bailar, escribir

2. Autocuidado físico

El auto cuidado físico se trata de atender a nuestro cuerpo físico y nuestra salud.

La actividad física es vital no sólo para nuestro bienestar corporal sino también para ayudarnos a desahogarnos y a liberar el estrés.

- Cocinar una comida nutritiva.
- Ir a la cama un poco más temprano.
- Prepararse para la mañana desde la noche anterior para que puedas dormir un poco más.
- Hacer yoga. Incluso si nunca lo has probado, hay posturas que son perfectas para los principiantes.
- Unirse a una clase y aprender un nuevo deporte.
- ¡Ir a correr con tu perro (o el de un amigo)!
- Simplemente dar una caminata.

3. Autocuidado intelectual

El autocuidado intelectual consiste en ejercitar nuestra mente, estimular el pensamiento crítico y la creatividad.

- Leer un libro.
- Hacer un rompecabezas o crucigrama.
- Ser creativos: Escribir, dibujar o tocar un instrumento musical.
- Mezclar la rutina: tomar una ruta diferente para ir al trabajo, ir a un nuevo restaurante o tienda, o terminar nuestra lista de tareas pendientes en un orden diferente.
- Comenzar un proyecto que use las manos como tejido, costura o manualidades.
- Aprende a hacer algo nuevo, como usar un programa de computador o tomar mejores fotos.
- Escuchar un podcast educativo sobre algo nuevo para ti.

4. Autocuidado espiritual

El autocuidado espiritual consiste en conectar con tus valores y lo que realmente te importa. Se relaciona con quién eres en tu interior.

- Mantener una práctica diaria de meditación o atención plena.
- Asistir a un servicio, ya sea religioso o humanístico.
- Pasar tiempo en la naturaleza y reflexionar sobre la belleza que te rodea.
- Llevar un diario de gratitud.
- Decir afirmaciones que fundamenten el sentido de sí mismo y propósito.
- Hacer un viaje con el único propósito de fotografiar cosas que te inspiren.

5. Autocuidado Social

La conexión con otras personas es necesaria para nuestra felicidad.

Nos ayuda a entender que no estamos solos.

No se trata solo de hacer cosas con otros por el simple hecho de hacerlo, sino de elegir hacer cosas con personas que realmente nos hacen sentir bien.

- Hacer una cita para almorzar o cenar con un gran amigo.
- Escribir un correo electrónico a alguien que viva lejos, pero a quien extrañas.
- Unirse a un grupo de personas que comparten tus intereses.
- Dejar de socializar con aquellos que no te hacen bien.
- Iniciar una conversación con alguien interesante.
- Inscribirse en una clase para aprender algo y conocer gente nueva al mismo tiempo.
- Llamar a un amigo.
- Salir sólo para estar alrededor de la gente. ¡La energía puede ser contagiosa!

2. Responder las siguientes preguntas relacionadas con el tema del auto cuidado en el cuaderno de geometría o en hojas y enviar las fotos (la idea es que sea a mano)

- a. ¿Qué significa el autocuidado para ti?
- b. Crea una lista de acciones que puedas realizar en tu día a día para auto cuidarte y que dependan únicamente de ti.
- c. Menciona 5 acciones de una persona que no se auto cuida.
- d. Haz un afiche en 1/8 de cartulina u hoja de block tamaño carta blanca que motive a tu familia sobre el auto cuidado, enviar foto del mismo y luego pegarlo en algún lugar visible al interior de la casa para compartirlo con la familia (nada hecho en programas digitales).

Recursos:

- Proyecto en físico o digital
- Octavo de cartulina u hoja e block blanca
- Marcadores o colores

Docente Responsable:

Diana Silva

Texto tomado de: <https://dpccaprendoencasa147.blogspot.com/2020/06/autocuidado.html>
<https://grupoguard.com/co/blog/convocatorias/autocuidado-importancia/>