



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.

Practicar el autocuidado significa:

1. Alimentar apropiadamente nuestras necesidades.
2. Tomar medidas higiénicas.
3. Mantener un ingreso suficiente de aire.
4. [Manejar el estrés](#).
5. Poder resolver problemas interpersonales de forma adecuada.
6. Establecer relaciones sociales.
7. Comportamientos sexuales seguros.
8. Hacer ejercicio y tener actividades físicas saludables.
9. Obtener cuidados asociados con la eliminación del sistema urinario e intestinal
10. Tomar medicamentos adecuadamente.
11. Seguir las prescripciones de salud.
12. Hábitos de sueño. Equilibrio entre actividades y descanso.
13. Manejo adecuado del tiempo libre y la recreación.
14. Diálogo.
15. Manejo de las enfermedades.



### El autocuidado es una opción

Sólo tú puedes decidir cuidarte a ti mismo.

Puedes sentirte inspirado o influenciado por las personas que te quieren, las personas que sigues en Instagram, las revistas, tu dietista, tu terapeuta, etc.

Pero solo tú puedes ir un paso más allá y comenzar a cuidar de ti mismo.

### **El autocuidado es cuestión de balance**

Cualquiera que sea la forma en que te cuidas, no requiere exagerar ni hacer demasiadas cosas.

El ejercicio es bueno para el cuerpo. Pero correr dos maratones a la semana no es sostenible, ni saludable.

Tomarse el tiempo para meditar es bueno para nuestra alma, pero si paso todo el tiempo libre meditando, ¿cuándo veremos a nuestros amigos o familiares?

Igualmente, tener una dieta saludable es bueno para nuestro cuerpo. Pero privarnos del placer del chocolate o un helado ocasional puede ser frustrante.

### **Beneficios del autocuidado**

#### **Mejora tu productividad**

Con el autocuidado, aprendes a decir «no» a las cosas que se extienden demasiado y comienzas a hacer tiempo para las cosas que son más importantes.

Hace que visualices mejor tus metas para enfocarte y concentrarte en lo que estás haciendo y es importante para ti.

#### **Mejora tu autoestima**

Cuando tenemos tiempo para nosotros mismos, tiempo en el que nos tratamos bien y satisfacemos nuestras propias necesidades, enviamos un mensaje positivo a nuestro subconsciente.

Un mensaje personal de que somos importantes, haciendo que mejore nuestro diálogo interno.

#### **Nos conocemos mejor**

Practicar el autocuidado requiere pensar en lo que realmente nos gusta hacer y necesitamos.

El ejercicio de descubrir qué es lo que realmente nos apasiona e inspira, nos ayuda a entendernos mejor a nosotros mismos.

#### **Tienes más para dar**

Cuando eres bueno contigo mismo, puedes pensar que eres egoísta, pero en realidad te brinda los recursos que necesitas para ser compasivo con los demás también.

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 auto cuidado para ti?
- b. ¿Menciona 10 acciones que realizas cada día para auto cuidarte?
- c. Haz un plegable (con sus 6 caras) en una hoja de block tamaño carta blanca sobre el auto cuidado, enviar foto del mismo (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>