



Autocuidado...¿Qué es....?

(autocuidado: “nos cuidamos a nosotros mismos porque nos queremos. Es importante tomar conciencia de MI responsabilidad en el cuidado y bienestar físico, social, mental y emocional”. “Al principio, la familia nos enseña a cuidarnos, aunque a veces nos enojamos cuando nos dicen que nos lavemos los dientes o nos abriguemos”).

Instrucciones: A través de preguntas y respuestas se les invita a reflexionar sobre la dinámica familiar en cuanto a favorecer el bienestar individual y grupal comentando las siguientes afirmaciones y dando la posibilidad de que cada miembro opine desde su percepción personal.

Se sugiere utilizar una hoja de block o cartulina para ir escribiendo las distintas opiniones

¿Cómo nos cuidamos como familia?

Bienestar físico:

- a) Cuidamos nuestras horas de descanso
- b) Comemos saludablemente
- c) Nos hidratamos constantemente
- d) Hacemos regularmente ejercicio físico
- e) Nos lavamos los dientes después de cada comida
- f) Cuidamos nuestro aseo personal

Bienestar socioemocional:

- a) Pasamos tiempo juntos
- b) Realizamos actividades recreativas con amig@s
- c) Cuando tengo pena, miedo o rabia...sé con quien hablar
- d) Tenemos tiempo de descanso
- e) Cuando tengo un conflicto, puedo solucionarlo
- f) Utilizamos palabras mágicas como: por favor, gracias, perdón, buenos días, hasta mañana.