



## Trabajando el autocuidado

(**Autocuidado:** "nos cuidamos a nosotros mismos porque nos queremos. Es importante tomar consciencia 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 plumones y cartulina para que los niños puedan visualizar las respuestas.

### ¿Cómo nos cuidamos como familia?

#### Bienestar físico:

- a) Cuidamos nuestras horas de descanso: a qué hora nos acostamos, cuántas horas dormimos
- b) Comemos saludablemente: legumbres, verduras, frutas, etc
- c) Nos hidratamos constantemente; nos preocupamos de tomar agua
- d) Hacemos regularmente ejercicio físico: hago algún deporte, salgo a caminar, correr.
- e) Nos lavamos los dientes después de cada comida
- f) Cuidamos nuestro aseo personal: me ducho diariamente. Me lavo el pelo, me preocupo de cortarme las uñas y el pelo.

#### Bienestar socioemocional:

- a) Pasamos tiempo juntos: los fines de semana, almorzamos o comemos juntos
- b) Realizamos actividades recreativas con amig@s : nos juntamos en la plaza, los invito a jugar
- c) Cuando tengo pena, miedo o rabia...sé con quien hablar: reconozco mis emociones e identifico con quien hablar.
- d) Tenemos tiempo de descanso: duermo lo suficiente, tengo tiempo de ocio
- e) Cuando tengo un conflicto, puedo solucionarlo: conozco opciones o posibles respuestas frente a conflictos
- f) Utilizamos las palabras mágicas como: por favor, gracias, perdón, buenos días, hasta mañana.