

# **EL AUTOCUIDADO**

**DEPARTAMENTO ORIENTACIÓN**  
**SEPTIEMBRE 2020**

# EL AUTOCUIDADO

Es uno de los pilares de nuestro bienestar personal, físico y emocional.

Enseñar a los niños a ser conscientes que deben cuidarse y además fomentar su autonomía, es fundamental para su felicidad y calidad de vida futura.

# ¿QUÉ ES?

- Son las actividades que realizan las personas para el mantenimiento de si propia vida, salud y bienestar. Es decir es el cuidado y cultivo de uno mismo, se basa en el autoconocimiento y tiene en cuenta aspectos físicos y emocionales.



# ¿DÓNDE SE APRENDE?

- Las prácticas de autocuidado se aprenden en el seno de la familia, el colegio y la sociedad.



# ¿CÓMO SE APRENDE?

- Aunque los niños, niñas y adolescentes, no pueden proporcionarse a sí mismos un autocuidado absoluto. Sí deben aprender pautas, imitar buenos ejemplos e ir haciendo propias rutinas de autocuidado que les acompañarán toda la vida.

# **BENEFICIOS DEL AUTOCUIDADO EN EL DESARROLLO DE LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES**


- Mejora el autoconocimiento y la autoestima
- Desarrollo de habilidades emocionales, cognitivas y afectivas.
- Fomenta hábitos de vida saludable.
- Previene el abuso sexual.

# ESTRATEGIAS PARA ESTIMULAR EL AUTOCUIDADO

- Dar mayor autonomía al niño en tareas de su cuidado personal: (lavarse las manos, cepillarse los dientes, bañarse entre otros). En algunas etapas, el adulto deberá supervisar al menor.
- Enseñarles que su cuerpo es valioso y que sólo ellos pueden tocarlo y cuidarlo.
- Enseñar los nombres correctos de las partes del cuerpo, y explicar la forma de cuidarlas.
- Evidenciar la sensación de bienestar que nos genera el autocuidado.
- Disfrutar de la vida saludable: Actividades físicas y una dieta equilibrada.



# ESTRATEGIAS PARA ESTIMULAR EL AUTOCUIDADO

- Educar en una visión positiva de la vida.
  - Ser ejemplo de relaciones afectivas, familiares y amistosas con vínculos positivos.
  - Ayudar a detectar al niño las señales que transmite el cuerpo y la mente cuando no están bien.
  - Mantener un ambiente relajado y de confianza en la casa, que permita el diálogo entre padres e hijos.
  - Gozar de los momentos de descanso, como parte de una vida sana.
- 



# ESTRATEGIAS PARA ESTIMULAR EL AUTOCUIDADO

- Educarlos para elegir alimentos saludables.
- Animar a los niños a hacer cosas que los hagan felices: arte, deporte, música ...
- Enseñarles a saber decir "NO" o "YO DECIDO", cuando es necesario.
  
- **Creer en valores sólidos ayuda a los niños, niñas y adolescentes a tener un marco de referencia claro para tomar buenas decisiones.**



# IMPORTANTE

- Un niño que aprende a cuidar de sí mismo sabrá pedir ayuda cuando sea necesario, pues será capaz de hacer una correcta evaluación de la situación en la que se encuentra, utilizando sus propios recursos y, cuando no son suficientes, buscando ayuda de los demás.
- Esto es fruto de una buena autoestima, que es la clave para reconocer, no sólo todo nuestro potencial, sino también nuestras limitaciones, los adultos deben fomentar con sus palabras y conductas que cada niño es único y valioso, que merece ser querido y que es capaz de cuidar de sí mismo.



# ENSEÑAR CON EL EJEMPLO

- EL MODELO DE LOS HIJOS SON LOS PADRES.
- SI QUEREMOS HIJOS QUE SE CUIDEN, DEBEMOS PRACTICAR CON EL EJEMPLO.