

¿Cómo cuidamos de nosotros mismos?

Autocuidado



Autocuidado



El Autocuidado es uno de los pilares fundamentales de nuestro bienestar personal, físico y emocional.



Prácticas de autocuidado





Alimentación

- Alimentarse con frutas y verduras.
- Comer en los horarios establecidos.
- Tomar agua.
- Evitar el consumo excesivo de golosinas y comida chatarra.
- Lavarse las manos antes y después de comer.



Higiene

- Lavarse las manos antes y después de comer.
- Lavarse los dientes después de cada comida.
- Asearse diariamente.



Salud mental

- Expresar las emociones adecuadamente.
- Contarle a una persona de confianza cuando hay algo o alguien que no los hace sentir bien.
- Contarle a una persona de confianza cuando estás triste o enojado.
- Pedir ayuda cuando no sabes cómo hacer, decir o sentir algo.



Ejercicio y actividad

Practicar deportes.

Salir a caminar.

Andar en bicicleta.

Jugar al aire libre.



Sueño y descanso



- Dormir entre 8 y 10 horas diarias.
- No utilizar aparatos tecnológicos antes de dormir (celular, Tablet, computador, consolas).



¿Cómo te cuidas tú?

