

Autocuidado en vacaciones

¿Qué es autocuidado?

Prácticas cotidianas que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud, estas prácticas son de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad.

Dimensiones del autocuidado

Físico

Emocional

Mental

Autocuidado en vacaciones

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.

Autocuidado en vacaciones

Prácticas de autocuidado

Higiene

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

Autocuidado en vacaciones

Prácticas de autocuidado

Salud Mental

- Expresar las emociones adaptativamente.
- Contarle a una persona de confianza cuando hay algo o alguien que no los hace sentir bien.
- Gestionar las emociones de forma adaptativa.
- Pedir ayuda cuando no sabes cómo hacer, decir o expresar una emoción.
- Utilizar técnicas de respiración para manejar el estrés y la ansiedad.

Autocuidado en vacaciones

Prácticas de autocuidado

Ejercicio y actividad

Es importante realizar actividad física para oxigenar nuestros cuerpos y nuestros cerebros, por lo tanto:

- Disfruta de un paseo en bicicleta.
- Realiza caminatas en familia y/o amigos.
- Ejercítate en casa.
- Pasea al aire libre con responsabilidad.

Autocuidado en vacaciones

Prácticas de autocuidado

Sueño y descanso

- Dormir entre 8 - 10 horas.
- Tener luz tenue y suave en el dormitorio.
- Evitar pantallas al menos 2 horas antes de dormir.
- Evitar alimentos que sean activadores antes de dormir (café, té, azúcar, etc.)
- Evitar hacer ejercicio al menos dos horas antes de dormir.

Autocuidado en vacaciones



**Equipo de Formación y
Convivencia Escolar**

**Colegio Inmaculada
Concepción**

Puerto Montt

