

EL AUTOCUIDADO EN LOS NIÑOS



Equipo de
convivencia
escolar

2020

¿QUÉ ES AUTOCUIDADO?



- El **autocuidado** hace referencia al cuidado de uno mismo, basado en el autoconocimiento y teniendo en cuenta aspectos físicos y emocionales.
- Son todas las actividades que realizan los individuos para el mantenimiento de su propia vida, salud y bienestar.
- Las prácticas de autocuidado se aprenden en la familia, el colegio y las relaciones con los demás.
- Si bien los niños no pueden proporcionarse a sí mismos un autocuidado absoluto, pueden aprender pautas, imitar ejemplos e ir haciendo propias rutinas de autocuidado que les acompañarán toda la vida.



EL AUTOCUIDADO EN EL NIÑO PUEDE FAVORECER:

- Mejora del autoconocimiento y la autoestima
- Fomento de hábitos saludables.
- Desarrollo emocional adecuado.
- Prevención del abuso sexual.
- Seguridad y prevención



¿CÓMO SE PUEDE FOMENTAR EN LOS NIÑOS?

AUTONOMÍA PROGRESIVA EN LAS TAREAS RELACIONADAS CON EL CUIDADO PERSONAL



- Principalmente:
- Lavarse las manos antes de comer
- Bañarse a diario
- Cepillarse los dientes
- Peinarse

¿CÓMO SE PUEDE FOMENTAR EN LOS NIÑOS?

CUIDAR TU CUERPO
QUE ES MUY
VALIOSO Y QUE
NADIE MÁS PUEDE
TOCARLO



- Conocer y nombrar correctamente las partes del cuerpo



¿CÓMO SE PUEDE FOMENTAR EN LOS NIÑOS?

APRENDE A DECIR
"NO" CUANDO TE
PIDAN HACER ALGO
QUE NO QUIERES.



NO ACEPTES
OBJETOS, SALIDAS,
NI ACERCAMIENTO
DE PERSONAS
EXTRAÑAS.

¿CÓMO SE PUEDE FOMENTAR EN LOS NIÑOS?

NAVEGA CON CUIDADO POR INTERNET Y REDES SOCIALES.

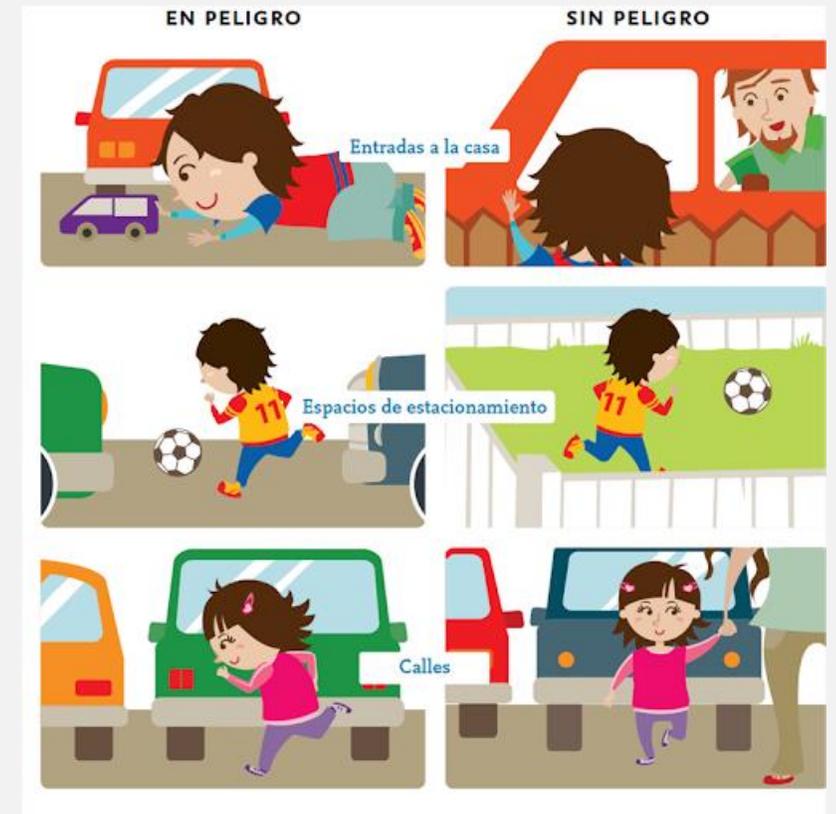
REVISA LOS CONTENIDOS CON UN ADULTO DE CONFIANZA



NO ENTREGUES INFORMACION PERSONAL: TALES COMO FOTOS, DIRECCIONES, ETC.

¿CÓMO SE PUEDE FOMENTAR EN LOS NIÑOS?

SIGUE LAS NORMAS DE SEGURIDAD PARA PREVENIR ACCIDENTES



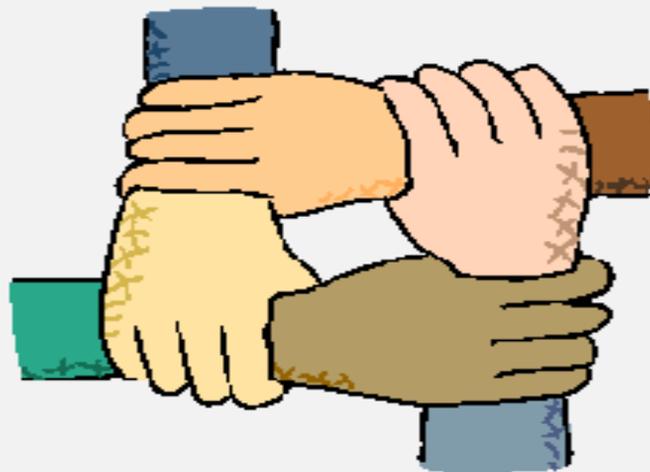
¿CÓMO SE PUEDE FOMENTAR EN LOS NIÑOS?

PIDE AYUDA Y SUPERVISIÓN DE UN ADULTO CUANDO LO NECESITES



¿CÓMO SE PUEDE FOMENTAR EN LOS NIÑOS?

ESTABLECER RELACIONES AFECTIVAS FAMILIARES Y AMISTOSAS SANAS, CON VÍNCULOS POSITIVOS.



¿CÓMO SE PUEDE FOMENTAR EN LOS NIÑOS?

GOZAR DE LOS
MOMENTOS DE JUEGO,
OCIO Y DESCANSO
COMO PARTE DE UNA
VIDA SANA



¿CÓMO SE PUEDE FOMENTAR EN LOS NIÑOS?

AUTOUIDADO EMOCIONAL

- Reconocer la identidad que cada uno posee y de lo que somos capaces de realizar. Aceptarnos tal cual somos, reconocer nuestras capacidades y cualidades únicas



¿Qué aprendí?

- Lee las siguientes preguntas y responde en tu cuaderno de orientación.
- ¿Qué aprendí acerca del autocuidado?
- ¿A cuáles riesgos puedo estar expuesto/a si no cuido de mi mismo?
- Realiza una lista de 3 compromisos que puedes hacer en torno al autocuidado
- (De vuelta estas respuestas serán trabajadas por equipo de convivencia con docentes en sala)

