



DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN 5° - 6° BÁSICO

COLEGIO REPÚBLICA ARGENTINA

Orientadora: Constanza Muñoz Villacura

TEMA: "EI AUTOCUIDADO"



Objetivo: OA4. Practicar en forma autónoma conductas protectoras de autocuidado:

- Mantener una comunicación efectiva con la familia o adulto de su confianza
- Resguardar la intimidad (por ejemplo, evitando exponer información personal, fotos íntimas a través de redes sociales, protegiéndose de manifestaciones de índole sexual inapropiada)





¿Qué es el Autocuidado?

1. El autocuidado corresponde a cuidarse a sí mismo. Significa tomar medidas para cuidar de nosotros mismos y de nuestras necesidades físicas, emocionales y mentales.

Conductas de autocuidado

- Yo me respeto
- Yo me cuido
- Yo me quiero
- Yo me protejo



2. Comienza con el reconocimiento de que nosotros somos los responsables de nuestro propio bienestar y que se extiende más allá del contexto individual para incluir a todas las personas que son importantes para nosotros en nuestra familia y comunidad.



¿Cómo puedo desarrollar el Autocuidado?

**Pasos
positivos
para
mantener el**

Autocuidado

Emocional

**Apreciación
personal**

**Apreciación Externa
"De mi familia hacia
mi"**

Físico

**Desarrollar
Actividad Física**

**Alimentación
Saludable**



¿Cómo debo manejar mi autocuidado?

Una forma de manejar el autocuidado es protegiéndonos de cualquier situación que nos pueda dañar, tanto nuestra integridad física como emocional.



- Respetandome
- Cuidándome
- Evitando cualquier peligro que me pueda generar algún daño físico y/o psicológico.
- Evitando personas negativas (que tengan malas intenciones hacia mi o el resto)
- Evitar el consumo de sustancias tóxicas y dañinas para el organismo (alcohol, cigarro, drogas u otros)
- Evitar exponernos a desconocidos por las diferentes redes sociales.
- Tener pensamientos positivos.



El autocuidado también varía día a día. A veces necesitamos un momento para estar quietos y reflexionar, otras veces necesitamos movernos, estar con familiares y amigos, ejercitarnos.

“Pero siempre necesitamos cuidarnos”



“Cuidado y cultivo de uno mismo”