



AUTOCUIDADO Y BIENESTAR FAMILIAR



La cuarentena ha cambiado nuestras vidas y hábitos. En una sociedad donde se nos impone la prisa, la rapidez, la efectividad y productividad, hemos pasado a un estado donde quedarnos en casa es la opción. Esta realidad de estar encerrados en casa puede suponer una alteración de nuestras **rutinas y hábitos**, cayendo en ocasiones en la inercia de la situación, dejando de prestar atención a nuestro autocuidado y bienestar, centrándonos en la información recibida y el cuidado de los demás.

“...tenemos que intentar contagiarnos, en el buen sentido, de calma, de responsabilidad, de apoyo, de cariño, e intentar no propagar el pánico...”.

El autocuidado es **la decisión o acción** que la persona realiza en beneficio de la propia persona y que tiene una gran importancia. Entre las acciones para fomentar el autocuidado se encuentran: la alimentación adecuada, medidas higiénicas, manejo del estrés, cuidar de las relaciones sociales, ejercicio físico, tiempo libre, intimidad,

El modelo de los hijos son las familias. Si queremos que ellos/as se cuiden, debemos practicar con el ejemplo. Si en nuestras rutinas no tenemos **hábitos de autocuidado y bienestar**, les estamos transmitiendo que son irrelevantes para llevar una vida plena..

Disfrutar de la vida, verbalizar los momentos en los que lo pasamos genial, es transmitirles emociones positivas que marcarán a fuego su autocuidado y bienestar físico y emocional



LICEO POLITÉCNICO BELÉN EQUIPO INTERDISCIPLINARIO



Salud física.

Los hábitos que vamos a mencionar a continuación sirven para complementar una vida saludable, por eso no requiere tener habilidades, conocimientos o condiciones específicas.

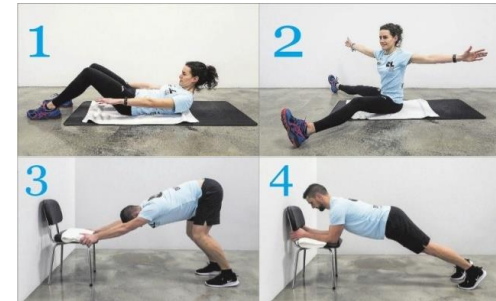
- ✓ **Tomar agua + alimentación saludable**



- ✓ **Comer frutas:** Si no tienes el hábito de comer frutas, debes esforzarte por comer una a media mañana en tu lugar de trabajo. Comer frutas frescas y naturales es bueno, por más que no tengas hambre, por eso debes sumarla como colación a lo largo del día



- ✓ **Deportes**



Estirar: Lo primero que debe hacerse en la mañana es estirar el cuerpo, también debe hacerse con regularidad a lo largo del día y una vez más antes de ir a dormir. Cuando nos despertamos y estiramos el cuerpo lo que hacemos es activarlo fomentando a su vez la oxigenación.



8 Tips para dormir bien



Bebe leche caliente



Establece un horario para ir a la cama



Escucha música relajante



Apaga la luz



No tomes café



Mantén temperatura adecuada en el cuarto



Realiza técnicas de relajación



No utilices el celular

