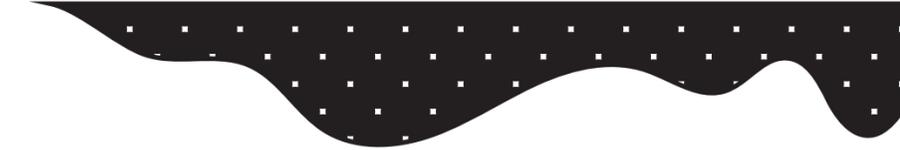


CONSEJOS PARA ALUMNOS Y SUS
FAMILIAS

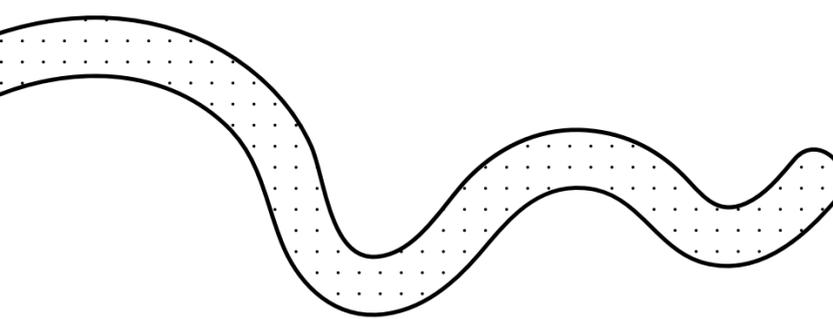
Practicar el autocuidado

Cómo cuidar de nosotros mismos mientras
llevamos a cabo el aprendizaje desde casa



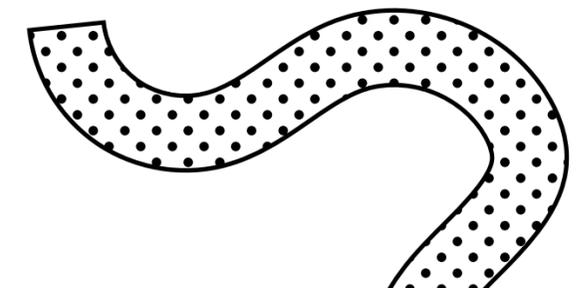
Mantener nuestra mente y
nuestro cuerpo sanos es
esencial, especialmente en
la situación actual.





¿Qué es **el autocuidado**?

El autocuidado es cualquier actividad que elegimos hacer activamente para cuidar nuestro bienestar físico, mental y emocional.



¿Por qué necesitamos practicar el autocuidado?

Nuestro bienestar es importante independientemente de las circunstancias o el estado del mundo.

El autocuidado nos ayuda a gestionar mejor el estrés y nos permite ser más productivos. Cuidar de nosotros mismos nos ayuda a mantener un equilibrio entre trabajo y vida.



Áreas de autocuidado



Mental

Cuidar la mente practicando la concentración y aprendiendo continuamente

Emocional

Mantener la conexión o involucrarte con tus emociones

Físico

Cuidar tu cuerpo manteniéndolo sano

Redes sociales

Mantenerse conectado con la familia y los amigos



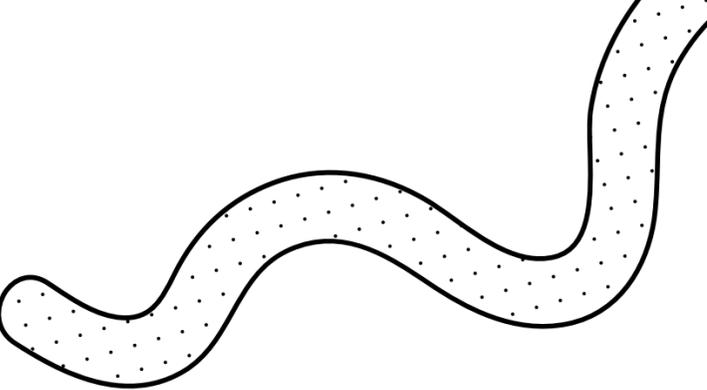
Autocuidado mental

Cuida de tu mente

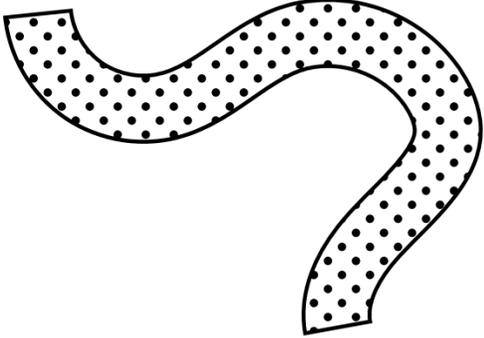
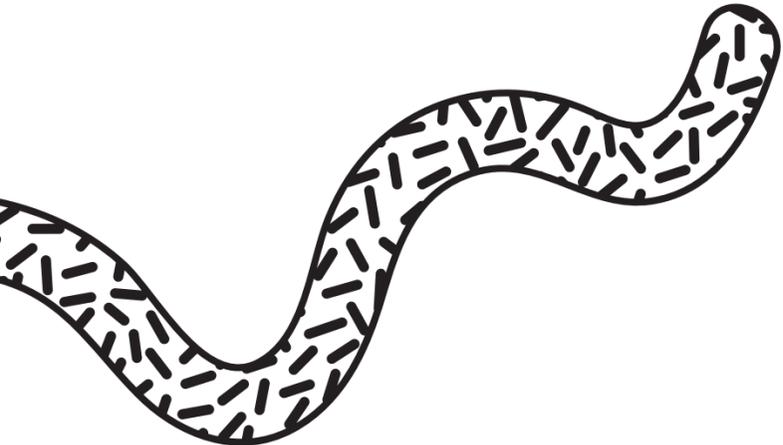
- 1) Establece una rutina. Programa tiempo para las clases en línea, así como para revisar las clases y hacer la tarea.
- 2) Haz descansos durante el día. Date un tiempo para desconectar y hacer cosas que no estén relacionadas con las clases.
- 3) Practica la meditación y reserva tiempo para actividades relevantes, así como para actividades que estimulen tu creatividad.



El autocuidado también significa ser paciente y amable contigo mismo.



El autocuidado es algo que disfrutamos haciendo y no que hacemos de manera obligada.

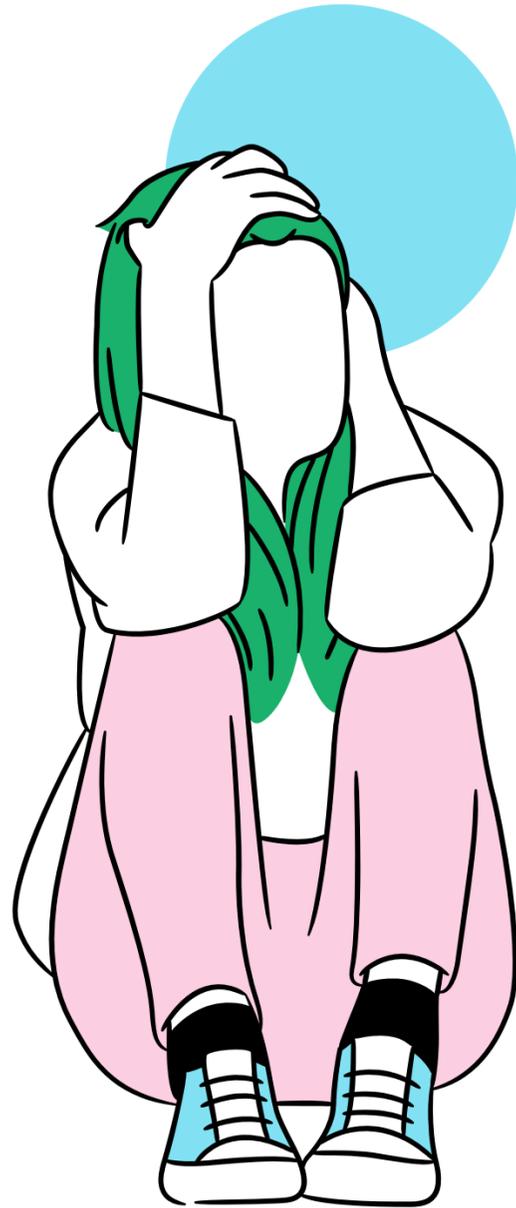




Las prácticas de autocuidado pueden ser diferentes de unos a otros.

Para algunos puede significar permanecer quieto, mientras que para otros puede significar estar activo.

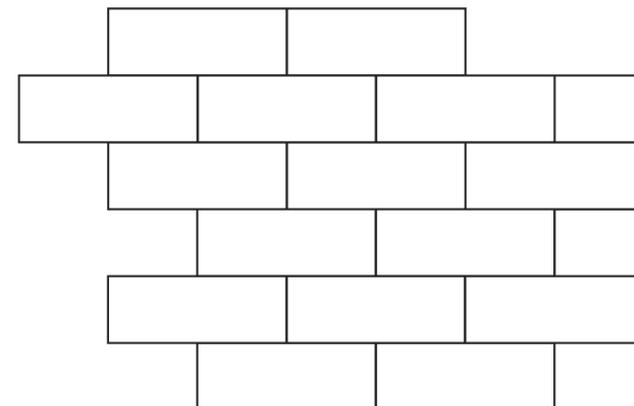
La idea principal es participar en una actividad que te recargue o te anime.



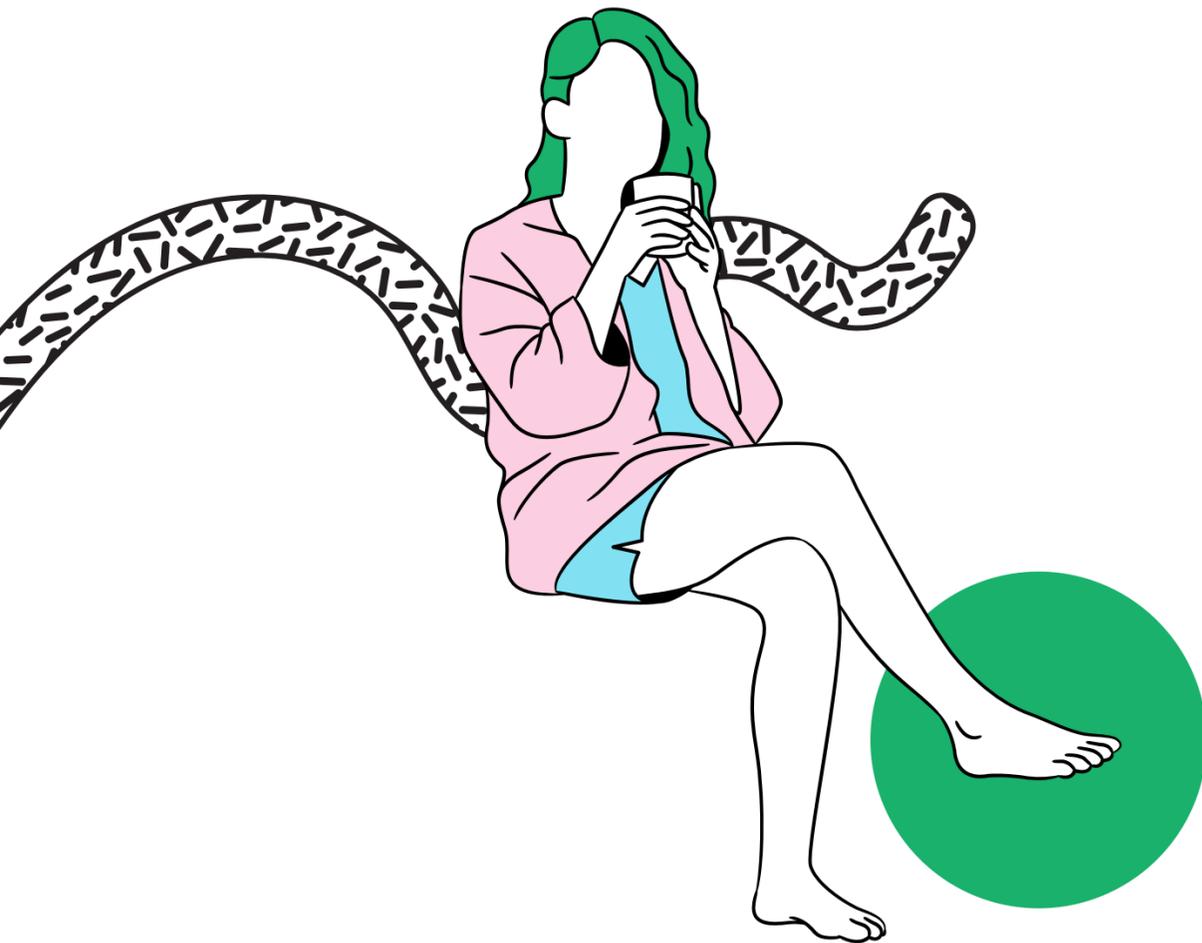
Autocuidado emocional

Conoce tus sentimientos y sé consciente de que son válidos. Escríbelos en un diario o compártelos con alguien.

Pon en práctica la gratitud. Piensa en al menos tres cosas que agradeces cada día.



Autocuidado físico



Duerme lo suficiente

Mantén un horario de sueño para dar a tu cuerpo el descanso que necesita.

Come bien y de forma saludable

Nutre tu cuerpo con comida sana y mantente hidratado.

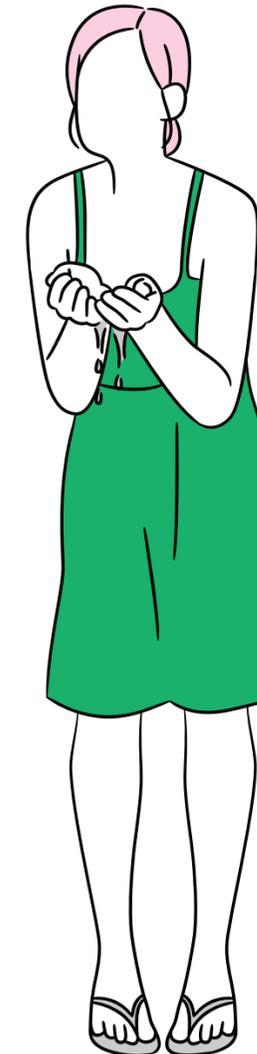
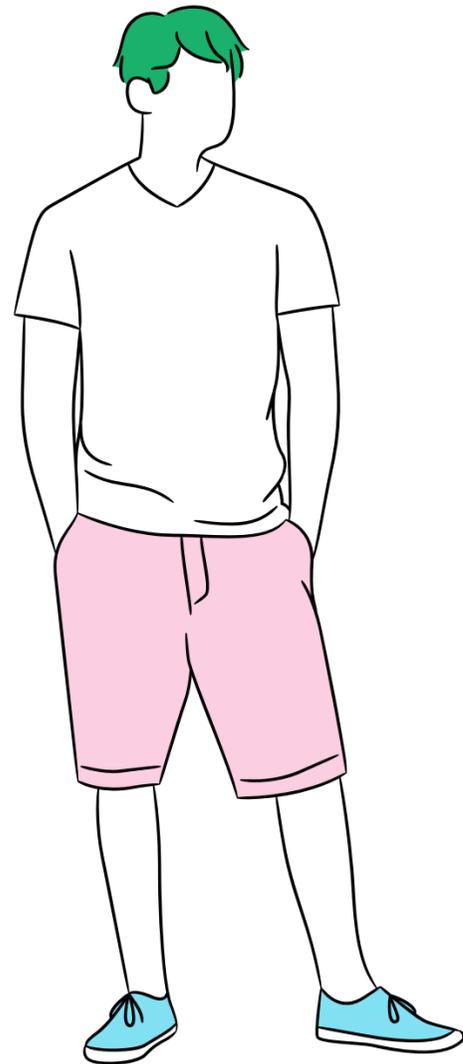
Haz ejercicio físico con regularidad

Reserva al menos 30 minutos al día para hacer ejercicio o simplemente mover tu cuerpo.

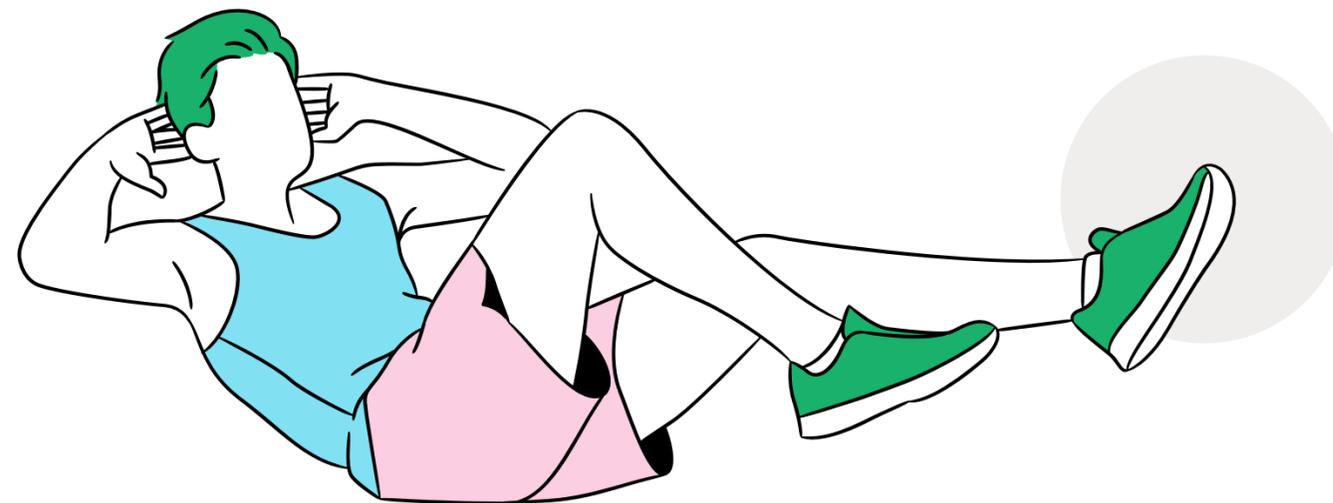
Autocuidado social

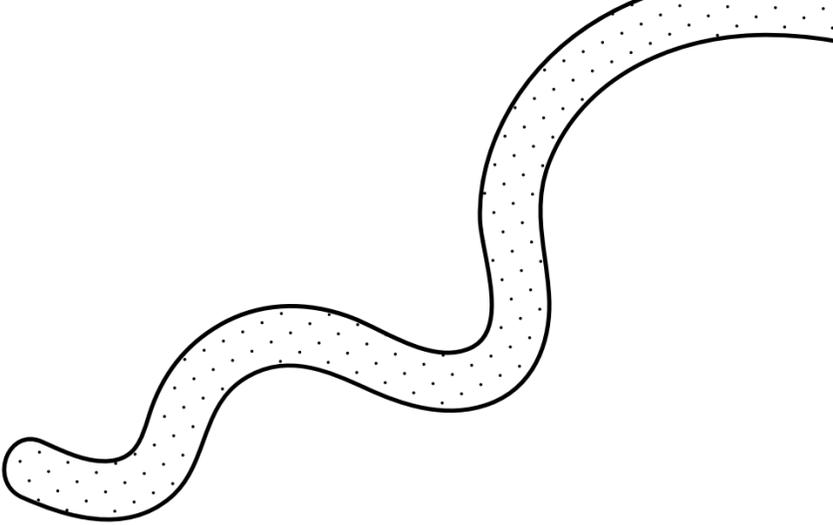
Mantén el contacto con otras personas

Contacta con alguien cada día. Llama o envía un mensaje a un familiar o a un amigo para preguntarles qué tal.



Una forma de autocuidado es cuidarnos para poder cuidar a los demás.

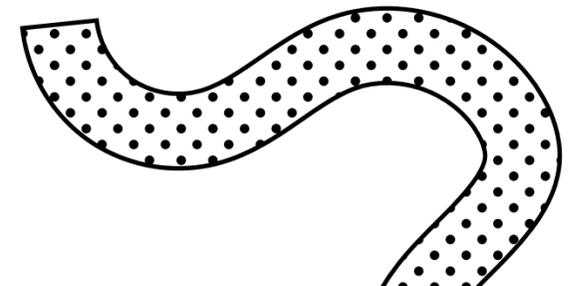
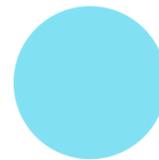
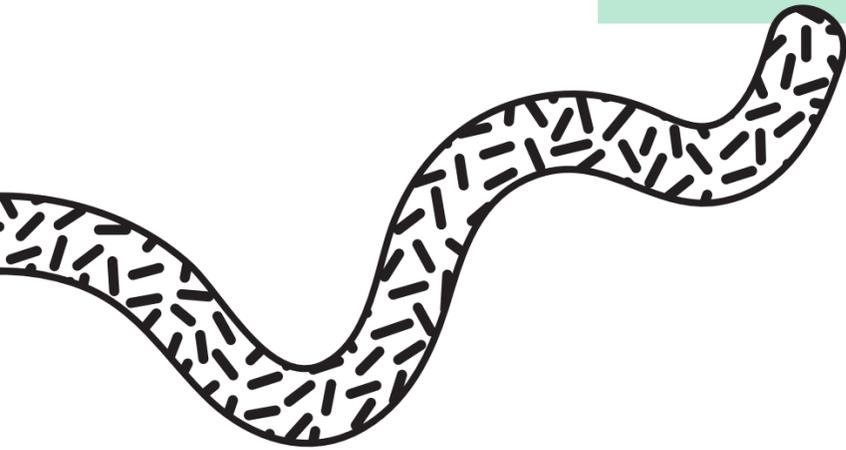


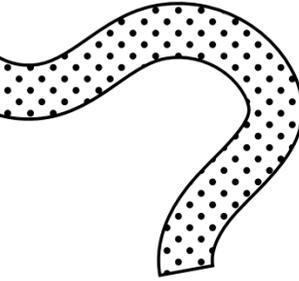


¡Mantente a salvo y
cuídate siempre!



Gracias por dedicar tu tiempo a esta presentación.





Ps .
Jhoselyn
Gonzales

Dpto. Psicológico

