

Auto cuidado responsable

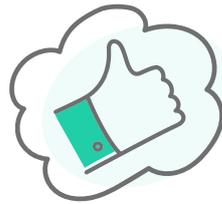
3.º y 4.º GRADO

¡Hola!

La situación que vivimos ha cambiado nuestras costumbres y nuestra forma de vivir, sabemos que ahora lavarnos las manos es de suma importancia. Recuerda que al cuidarte también estás cuidando a tu familia y a las demás personas, como a tus amigos, vecinos y a toda tu comunidad. ¿Cómo crees que podemos lograrlo? Para ayudarnos, aprenderemos a reconocer qué tan importante es “tener un autocuidado responsable”.

¡Empecemos!

Si tienes alguna dificultad para realizar la actividad solicita el apoyo de un familiar.



Primero, ¿qué necesitamos?

- Lapiceros de colores
- Cuaderno u hojas ¡Si son de reúso, mejor!
- Mucha creatividad
- Responsabilidad
- Motivar e incluir a mi familia





Segundo, ¿qué haremos?

Debemos tomar en cuenta que, aparte de cuidar nuestra salud física, debemos cuidar nuestra salud emocional, es decir, sentirnos bien con nosotros mismos, realizando actividades que favorezcan nuestro bienestar. Para ello, debemos identificar qué acciones o estrategias nos ayudan a estar bien, tanto física como emocionalmente. Es importante reaccionar adecuadamente ante las distintas situaciones que se presentan y que podrían poner en riesgo nuestro autocuidado y el de los demás. Entonces, ¡empecemos ya!

En la primera actividad, identificarás las acciones responsables para cuidar tu salud física y emocional. En la segunda, tomarás conciencia de la importancia de cuidarnos y cuidar a los demás.

Tienes 40 minutos para cada actividad.
¿Preparada/o?



Actividad

Identificamos acciones responsables para cuidar nuestra salud física y emocional



¡Atento!, que aquí entramos de lleno al desarrollo

Acomódate en el espacio de tu casa asignado para realizar con tranquilidad tus actividades académicas. Recuerda lavarte las manos. Analiza y reflexiona la situación:

Identifica la situación que vive Maribel:

“Maribel cursa el tercero de secundaria, es hija única, sus padres han regresado a realizar labores presenciales y suelen llegar a casa al promediar las 5 p.m. Por lo tanto, ella se queda a cargo de su abuelita materna, a quien regularmente no obedece. Maribel se siente cansada y reniega todo el tiempo, además, últimamente se distrae en las clases a distancia y aprovecha que su mamá no está para levantarse tarde, ya que tiene sueño por estar conectada al celular, a veces hasta la madrugada, afectando su

salud. En una oportunidad que su mamá salió a trabajar, Maribel salió sin pedir permiso a encontrarse con sus amigas tomando como pretexto que no tiene con quien conversar y que está cansada y aburrida. Su mamá, al enterarse de lo ocurrido, le llamó la atención refiriéndole que debe ser más responsable con ella misma, ya que salir de casa y reunirse con otras personas podría afectar su salud y seguridad, y también la de la familia. Maribel se quedó pensativa y se fue a su cuarto”.

Analiza y responde:

A partir de lo leído y/o escuchado responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué piensas de la actitud de Maribel?
- ¿Crees que Maribel está descuidando su salud física y emocional? ¿Por qué?
- ¿Qué entiendes por autocuidado?
- ¿Cómo podemos mejorar nuestro autocuidado?

Reflexiona:

- Así como Maribel, quizás estás pasando por una situación de cansancio y distracción. Debes considerar que si te lo propones puedes mejorar, tomando en cuenta hábitos adecuados de estudio y manejando horarios adecuados de tus diferentes actividades. Por ejemplo: acostarte temprano para que puedas levantarte a una hora prudente y participar de las clases, desarrollar tus actividades.
- Para mantener un descanso adecuado y rendir con entusiasmo y energía las actividades del día, te ayudaría mucho organizarte mediante un horario. Puedes colgarlo en tu cuarto o en el espacio donde llevas a cabo tus clases. Recuerda que todo es posible si te lo propones. Siempre debes cuidarte. Y para saber qué significa cuidarnos sigamos viendo la siguiente información.

Infórmate:

- ¿Qué es el autocuidado?

El autocuidado, o cuidado de uno mismo, es una habilidad que todos podemos desarrollar. Es una habilidad matriz pues constituye la fuente misma de nuestra capacidad para funcionar en la vida, así como para dar amor y cuidar de otros. El autocuidado se sustenta en el amor hacia uno mismo, a través de la siguiente ecuación:

Me quiero

=

Me cuido

- El autocuidado consiste en la repetición constante de muchos pequeños hábitos, que en conjunto te calman y te aseguran bienestar emocional, físico y mental.
- Entonces el autocuidado no es algo que debemos tomar a la ligera: es nuestra responsabilidad y debería ser nuestra más alta prioridad. El autocuidado es la llave para que podamos vivir una vida balanceada y con bienestar, porque cuando las personas nos sentimos bien funcionamos mejor, tenemos una imagen positiva de nosotros mismos, nos aceptamos y reconocemos en qué podemos mejorar.

Ahora tu reto será:

Identificar cinco actividades en las que reconozcas que te cuidas y cinco actividades en las que identifiques que no.



¡Vamos a hacerlo!

	Me cuido cuando...	No me cuido cuando...
1	Ej.: Procuro comer verduras y frutas para estar saludable.	Ej.: Me acuesto muy tarde por jugar con el celular.
2		
3		
4		
5		

Después de haber desarrollado tu lista, reflexiona: ¿Por qué es importante cuidar de nosotros mismos? ¿Cómo puedo mejorar mi autocuidado?

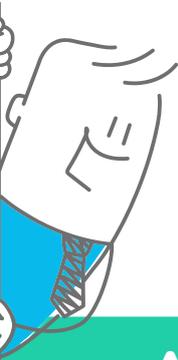
La mejor manera de cuidarte es implementar pequeños hábitos que en conjunto asegurarán tu bienestar emocional, físico y mental. Te sugerimos los siguientes:

- **Date un tiempo para ti mismo:** Descansa adecuadamente, haz ejercicio e, idealmente, practica la relajación o la meditación. También puedes bailar, pintar, etc. ¡Tú eliges!

- **Sé amable y empático contigo mismo:** Perdónate si en algún momento no rindes como quisieras. Pon todo tu esfuerzo, pero sé consciente de que hay cosas difíciles de lograr.
- **Sé siempre positivo:** En todo momento organízate y planifica. Esto generará en ti emociones positivas. Por ejemplo, piensa en todo lo que estás avanzando y/o logrado a pesar de las dificultades. Recuerda cómo estabas hace algunos meses y cómo estás ahora... cuánto has avanzado.

**Recuerda:**

Registra en tu portafolio las emociones que has sentido al realizar este reto. Estos insumos te ayudarán a realizar la siguiente actividad.

**Actividad**

Identificamos acciones responsables para cuidar nuestra salud física y emocional

**¡Tú mismo eres!****Identifica la situación**

Sí tú te cuidas, como hemos visto en la primera actividad, también podrás cuidar de los demás. Para ello, debemos tener en cuenta las decisiones que tomamos: cuándo decimos “Sí” o cuándo decimos “No”.

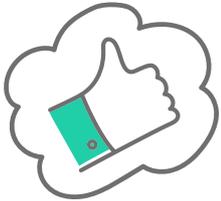
Cada una de nuestras decisiones tiene consecuencias:

- Cuando te quedas hasta tarde viendo televisión.
- Cuando deseas salir a conversar con tus amigos.
- Cuando piensas que si sales un rato a una reunión no te va a pasar nada.
- Cuando tienes ganas de salir a jugar vóley o fútbol.

Depende de ti saber diferenciar y pensar en las consecuencias de tus decisiones. Recuerda que en caso de tener dudas o inquietudes o no saber qué decidir, siempre tienes un gran apoyo en tu familia.

¡Ahora tienes un reto mayor!

Lee las siguientes situaciones, analiza y escribe en los espacios en blanco las consecuencias que tendrían cada una de tus decisiones, cuando le dices sí o no a cada situación:

**¡Vamos a hacerlo!**

Situación	Sí	Consecuencia	No	Consecuencia
Quisiera quedarme hasta tarde viendo televisión.		Ej.: No duermo lo suficiente y al día siguiente me encuentro muy cansado.		Ej.: Duermo lo suficiente y al día siguiente me encuentro con muchas energías.
Me gustaría salir a conversar con mis amigos.				
Si salgo un rato a una reunión no me va a pasar nada.				
Tengo ganas de salir a jugar vóley o fútbol.				
Si dejo los estudios por ahora y los retomo el próximo año.				

Ten en cuenta que tomar decisiones es un proceso importante que consiste en elegir entre distintas alternativas, teniendo al final una consecuencia.

Reflexiona

- Cada acción que llevas a cabo puede afectar o influir en las personas que te rodean sobre todo en tus seres queridos. En este contexto, es necesario estar atento a lo que te puede suceder a ti, a tu abuelita o abuelito –que son adultos mayores– o a toda persona de riesgo que viva contigo. Tú tienes la capacidad de decidir lo que es mejor para ti y para todos los que te rodean.

Infórmate

- ¿Por qué es importante tomar decisiones?

Porque te permite elegir lo que es más conveniente para ti y para los demás. Cada una de tus acciones pueden ser muy productiva, si tú lo decides.

- ¿Por qué mis decisiones pueden afectar a los demás?

Vives en familia y cada uno de ellos forma parte de tu entorno, tus decisiones influyen en ellos. Por ejemplo, si descuidas tu salud y te resfrías puede ser que algún integrante de tu familia también se resfríe.

**Recuerda:**

¡Sé creativo y organiza lo producido utilizando el material que tengas a tu alcance! ¡No te olvides de guardar tu producción en el portafolio!

Orientaciones de apoyo educativo dirigidas a estudiantes con necesidades educativas especiales.

- Tú eres una persona muy importante, cuídate. Al hacerlo también estarás cuidando de tu familia.
- Toma nota de todo lo que haces por cuidarte y estar bien. Tus decisiones tienen impacto en ti y en tu familia. Toma buenas decisiones.
- Emplea la técnica que prefieras para plasmar tus metas educativas.

Autoevaluación

Ahora, tú misma/o evaluarás el resultado de tus actividades, a través de una lista de cotejo. ¡Éxitos!

Lista de Cotejo

Actividades			
Descriptor	Lo logré	Lo estoy intentando	Necesito apoyo
Identifiqué los momentos en los cuales he sabido cuidarme responsablemente.			
Pude identificar los momentos en los cuales he cuidado a mi familia.			
Pude reconocer los momentos en los cuales he tomado decisiones acertadas para mi bienestar y el de mis seres queridos.			