



PERÚ

Ministerio
de Educación



Promoviendo el autocuidado en adolescentes

¿Cómo podemos
acompañar a las y los
adolescentes y promover
su autocuidado?



Los adolescentes están expuestos a **patrones estéticos y de éxito irreales**, y tienden a ser críticos consigo mismos.

Además, enfrentan dificultades que no siempre afrontan adecuadamente. Por ello, necesitan aprender a trabajar en su **autocuidado**.



"A todos les va mejor que a mí"

1

Promueve la autoaceptación desde la autocompasión.

Ser amable con uno mismo, aceptando las imperfecciones y alejándose de expectativas impuestas.

Me permito equivocarme



2

Fomenta hábitos saludables

desde la reflexión (p.e. buenos hábitos de sueño y ejercicio).

Se puede utilizar un registro de hábitos.

Ir a dormir a las 10 p.m.





PERÚ

Ministerio
de Educación



Como docente, *eres un modelo para tus estudiantes.* Trabaja en construir *hábitos saludables* sin que tengan *expectativas inalcanzables.*

