

¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?



El autocuidado es la práctica de actividades que las personas realizan en favor de sí mismos para mantener la vida, la salud y el bienestar.

Mi actitud hacia el autocuidado

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.



Alcance del Autocuidado



Formar
conductas

Modificar
conductas

Entonces, Qué es la salud?

Es el completo Bienestar FISICO, MENTAL y SOCIAL, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.



Económico



Social



Familiar



Laboral

Factores que influyen en la salud



Tipo de
Vivienda



Servicios
Públicos,
Necesidades
básicas



Educación



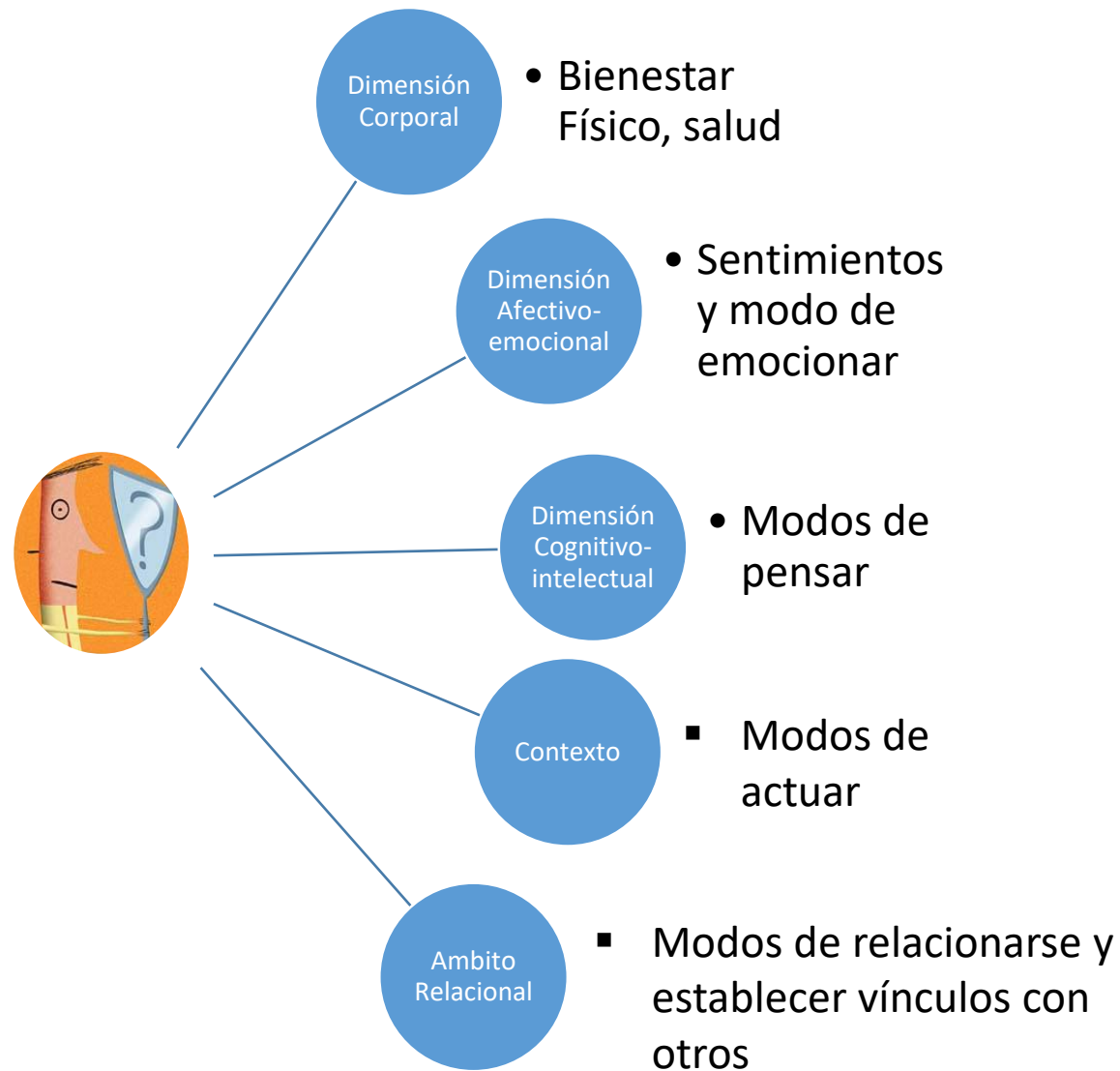
Alimentación
saludable,
buenos
hábitos



Ejercicio,
deporte y
recreación



Autocuidado desde un punto de vista Biopsicosocial



AUTOCUIDADO

nos cuidamos y queremos

1 SALUD FÍSICA

Aseo Personal
Alimentación Saludable
Deporte
Descanso
Higiene Postural



2 SALUD MENTAL

Debemos estar bien informados,
divertirnos, buen humor, expresar y
generar las emociones...

3 SALUD DIGITAL

Estar conectados con los más
cercanos y con los que no
podemos ver pero de un modo
responsable y seguro



4 INFORMACIÓN

En la era de la comunicación es
importante estar informados pero
también saber gestionar la
información, verificarla, dosificarla y
evitar las famosas "fake news".

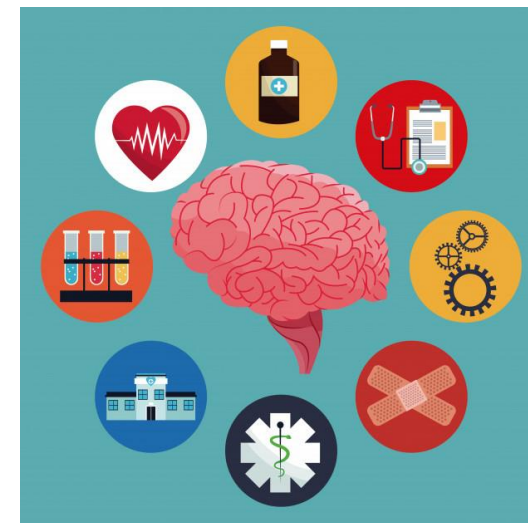
5 AUTONOMÍA

Tenemos tiempo para enseñarles
a los más pequeños hábitos
diarios para mejorar su
aprendizaje y convertirlos en
personas más autónomas



Autocuidado en la vida adulta

- Estabilidad emocional.
- Alimentación saludable.
- No al sedentarismo.
- Vida sociable.
- Buen higiene personal.
- Descansar



Autocuidado a través del ciclo familiar



- Proporcionar mas horas de contacto.
- Realizar actividades en conjunto.
- Compartir experiencia de vidas.
- Cuidados de la higiene y aseo de su entorno.
- Manejar las dificultades diarias que se puedan presentar en la familia.



Autocuidado: mantenerse con ocupaciones y seguir rutinas

Las rutinas son fundamentales en esta situación excepcional que estamos viviendo. *“Empezamos a no cumplir horarios, las cosas que tenemos que hacer no las hacemos, dormimos peor, comemos peor... Es muy importante mantener un equilibrio ocupacional que nos ayude a estar situados y a vertebrar el día a día tanto con las actividades de ocio como con los autocuidados”*.