

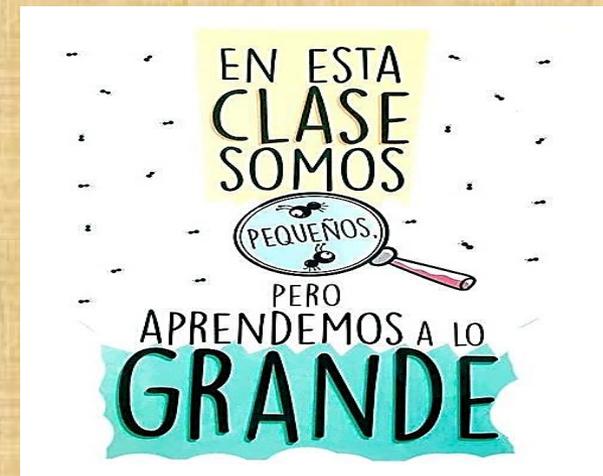


# TALLER DE FORMACIÓN LUNES 18 DE OCTUBRE

**Objetivo: Reconocer el valor del autocuidado.**

**4to A y B**

**Profesoras: Andrea Inostroza  
Verónica Sepúlveda**



# ¿SABES LO QUÉ ES EL AUTOUIDADO?

Veamos el siguiente video:  
<https://youtu.be/MsPVE92ZRs4>





# El Autocuidado

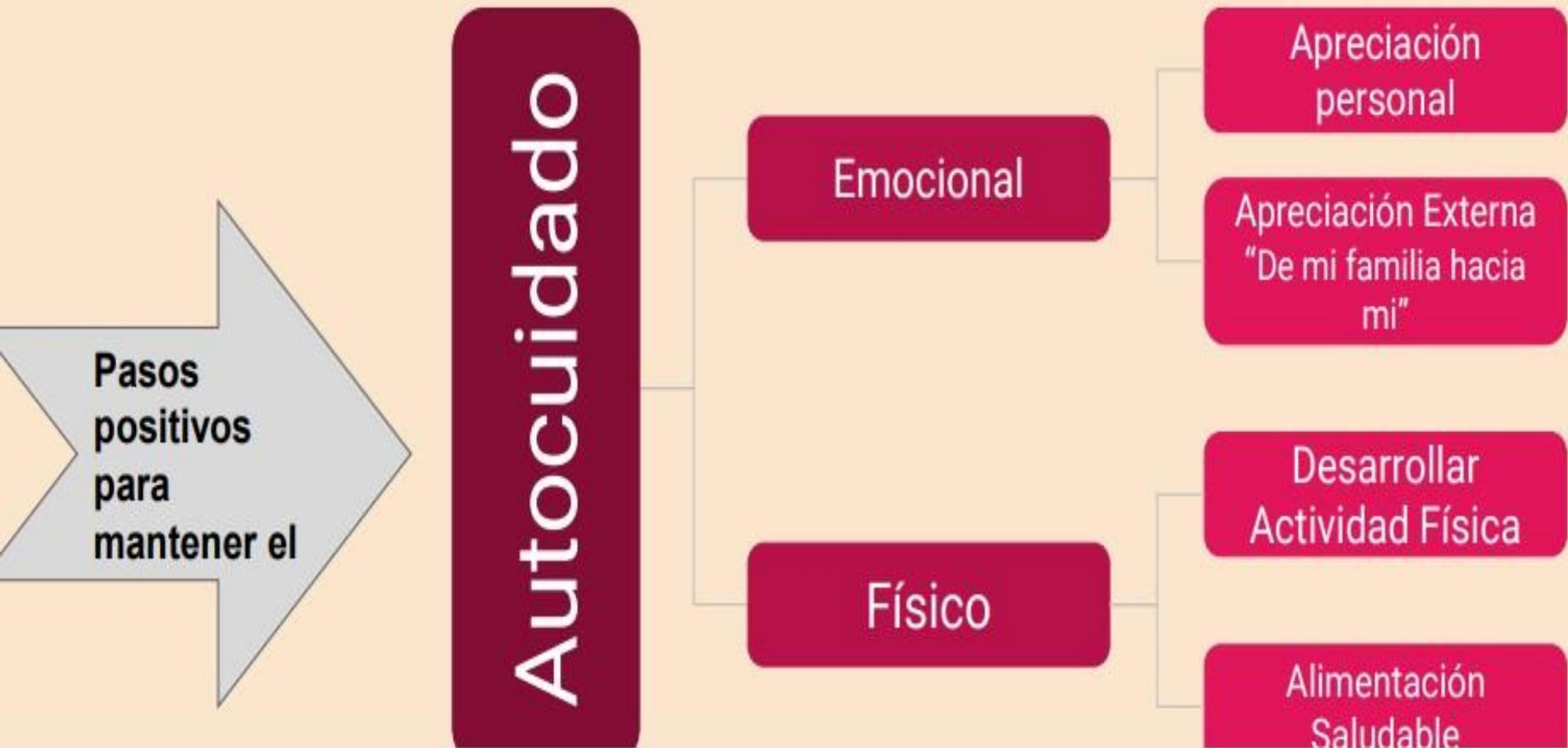
1. El autocuidado corresponde a cuidarse a sí mismo. Significa tomar medidas para cuidar de nosotros mismos y de nuestras necesidades físicas, emocionales y mentales.

## Conductas de autocuidado

- Yo me respeto
- Yo me cuido
- Yo me quiero
- Yo me protejo

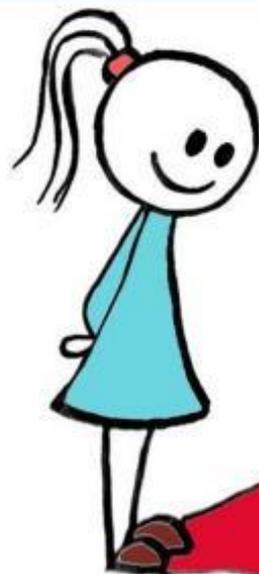
2. Comienza con el reconocimiento de que nosotros somos los responsables de nuestro propio bienestar y que se extiende más allá del contexto individual para incluir a todas las personas que son importantes para nosotros en nuestra familia y comunidad.

# ¿Cómo puedo desarrollar el Autocuidado?

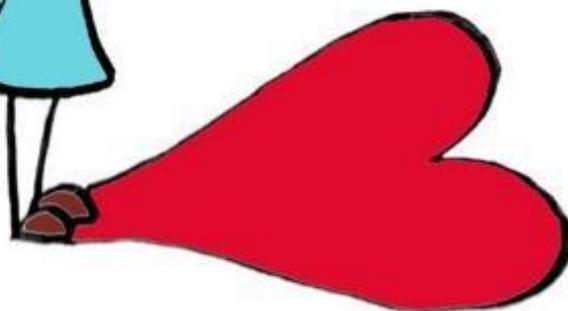


El autocuidado también varía día a día. A veces necesitamos un momento para estar quietos y reflexionar, otras veces necesitamos movernos, estar con familiares y amigos, ejercitarnos.

**“Pero siempre necesitamos cuidarnos”**



me quiero



# ACTIVIDAD

Responde las siguientes preguntas y compártelas con el curso.

Lee y marca la respuesta	sí	no
1.-Al publicar fotos intimas , en redes sociales, me expongo al peligro.		
2.-Al aceptar whatsapppear con un desconocido, es peligroso para mi y mi familia		

3.- Si un extraño adulto me habla cosas que me incomodan debo avisar inmediatamente a:

a) Una amiga

b) A mis padres

c) No avisar



**Dibuja una acción que represente un auto cuidado**



**Escribe dos consejos de autocuidado que les darías a un amigo o amiga**

En el uso de redes  
sociales



En la Calle, con los  
desconocidos

