

# CARTILLA SOBRE AUTOCAUIDADO

# PARA NIÑES

DE LA ESCUELITA

WWW.LAOTRAEDUCACION.CL



Este último tiempo de pandemia ha hecho que no vayamos al colegio, tengamos clases online, no veamos a nuestro/as amigo/as como antes, y pasemos más tiempo en nuestras casas. Esto puede hacer que sintamos distintas emociones que van afectando nuestra salud emocional y mental.

## ¿Sabes lo que es la salud emocional y mental?

Así como nos preocupamos de estar sanos físicamente, no enfermarnos y sentirnos bien, también tenemos que cuidar de cómo nos sentimos interiormente, como están nuestros pensamientos y emociones. Todo esto se llama “salud emocional y mental” y debemos cuidarla.

## Te has preguntado entonces, ¿cómo hacerlo?

A continuación, te mencionamos algunas estrategias:

### 1) RECONOCER Y EXPRESAR

**EMOCIONES:** No siempre nos sentimos de la misma forma. El cómo nos sentimos va cambiando y es importante reconocer y expresar con quiénes nos rodean, o con la familia nuestras propias emociones como el estar feliz, triste, aburrido/a, cansado/a, enojado/a, con miedo... y más.



Responde en estos 3 pasos, según como te sientas:

### Paso 1:

#### COMPRENDO LO QUE PASA

- ¿Qué está pasando?
- ¿Qué siento?
- ¿Qué me da miedo?

- ¿Qué me hace feliz?
- ¿Qué me molesta?

### Paso 2:

#### ENTIENDO MIS REACCIONES

- ¿Qué hago cuando me enojo?
- ¿Cómo reacciono cuando me pongo triste?
- ¿Cómo expreso mi alegría o mi desesperación?

### Paso 3:

#### APRENDO A GESTIONAR MIS EMOCIONES

- Respiro profundamente cuando necesito estar en calma
- Hablo de lo que siento para evitar salir corriendo
- Explico lo que me molesta en lugar de golpear o insultar
- Si es necesario pido ayuda

**2) PEDIR AYUDA:** No podemos hacerlo todo solo/as. Es importante saber que todo/as necesitamos de ayuda de otro/as para algunas cosas.

**TENGO UN PROBLEMA, ¿ME PUEDES AYUDAR?**



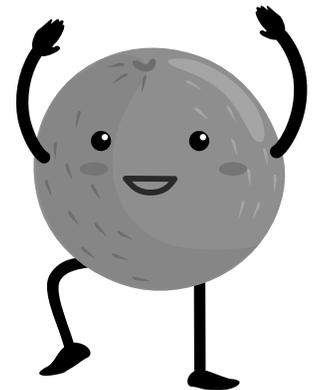
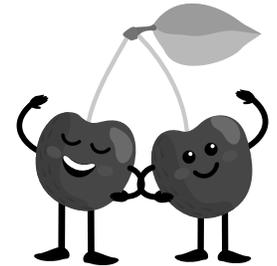
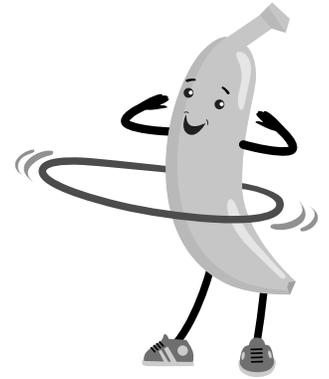
**3) HÁBITOS SALUDABLES:** Hay muchas cosas que pueden ayudar a que nos sintamos bien física e internamente, como comer sano, dormir bien (7-8 horas de sueño), hacer ejercicio, dedicar tiempo a hacer cosas que nos gusten, y descansar.

- ¿Haces alguna de estas cosas?

### 4) RELACIONARSE:

necesitamos compañía y pasar tiempo con otras personas. Al principio de la pandemia nos pudimos ver a nuestro/as amigo/as como lo hacíamos antes, pero poco a poco se ha ido volviendo a la normalidad, esto abre espacio para que puedas volver a encontrarte con ellos/as y con tu familia, siempre cuidándonos para poder cuidar a los/as otros/as.

**EJERCICIOS PARA CUIDARNOS: PINTA, DIBUJA O MARCA LA FORMA QUE TÚ QUIERAS LA CASILLA SI REALIZASTE ALGUNA DE LAS ACCIONES DE AUTOCUIDADO EN CADA DÍA DE TÚ SEMANA. RECUERDA QUE NO PASA NADA SI NO CUMPLES TODAS, INTENTA LLENAR LAS MÁS POSIBLES, POCO A POCO.**

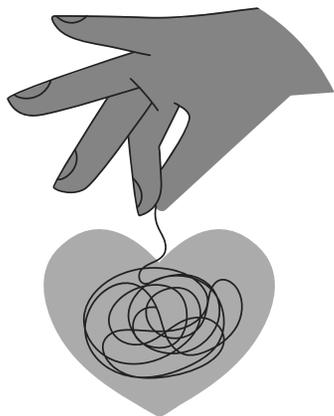


	LUNES	MÁRTE	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Como 1 o más alimentos sanos y nutritivos (frutas y verduras)							
Dormi lo suficiente (7-8 hrs de sueño)							
Hice ejercicio (correr, jugar, bailar, saltar)							
Hice algo que me gusta (escuchar música, pintar, etc...)							
Compartí con amigos y familia							

**AHORA OTRA ACTIVIDAD... ESCRIBE EN LOS CUADROS EN BLANCO, COSAS EN LAS QUE TE CUIDAS O NO TE CUIDAS, SEGÚN CORRESPONDA EN CADA TEMA DEL AUTOCUIDADO. ¡EL EJEMPLO TE PODRÁ AYUDAR!**

	ME CUIDO CUANDO	NO ME CUIDO CUANDO
En mi alimentación		 NO Como cosas nutritivas (frutas y verduras)
Al gestionar mis emociones	Evito reaccionar con violencia	
En mi higiene y aseo		
En mi descanso		
Al hacer ejercicio		

## ¿CÓMO EXPRESAR ADECUADAMENTE MIS EMOCIONES?

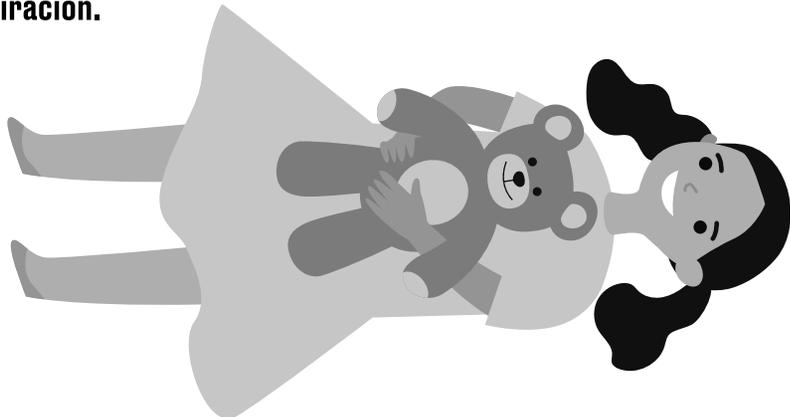


1. Hablar sobre lo que siento
2. A través del arte, pintar una emoción, moldearla con plastilina, dibujar expresiones de caras.
3. MOVIMIENTO FÍSICO: Jugar, correr, saltar. Mover la energía que tiene una emoción intensa
4. MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA: respiración lenta poniendo atención a mis pensamientos y lo que me rodea.

## RESPIRAR CON UN AMIGX

1. Acuéstate boca arriba con un peluche o juguete encima de tu barriga y fíjate como sube y baja a la vez que se inspira y expira.
2. Puedes hacer que el peluche se mueva más despacio respirando más lenta y profundamente como si lo quisieras mecer.

De este modo vas **TOMANDO CONSCIENCIA DE TU RESPIRACIÓN** y del control que puedes ejercer sobre ella, además de darte cuenta cómo te sientes en función de tu respiración.



## EJERCICIO DE MINDFULNESS

**MÍRAME A LOS OJOS:** sentarse frente a frente con alguien más y observarse por 1 minuto quietxs y en silencio.

**QUIETXS COMO UNA RANA:** ponerse en posición de rana y prestar atención a nuestra respiración. Escuchar y nombrar los sonidos del exterior.

**CAJA DE LA CALMA:** crea una caja con elementos que te hagan sentir en calma (aromas, texturas, colores).



Es importante cuidarnos a nosotros/as mismo/as, es una forma de darnos amor, y si lo hacemos nos sentiremos bien y seremos más felices. No podemos nunca olvidar nuestra salud mental, pues si queremos estar bien y vivir una vida feliz tenemos que estar bien por dentro y por fuera.