



# ESTACIÓN DEL CUIDADO

## PRUEBA DE AUTOCUIDADO



Identifiquemos en familia acciones para cuidar mejor nuestra salud física, mental y emocional.

### Materiales:

- Hojas de papel
- Esferos, lapiceros, lápices, colores, marcadores o crayolas.

### Recomendaciones:


- Es fundamental la participación de todos los integrantes de la familia, en especial de quienes asumen labores de cuidado.
- Si alguna persona requiere apoyo, otro integrante puede brindárselo.



## PASO A PASO

### 1. IDENTIFIQUEN LAS DIMENSIONES DEL AUTOCUIDADO.

Cada integrante de la familia tomará una hoja de papel y escribirá las siete (7) dimensiones del autocuidado: actividad física, sueño, actividades de aprendizaje, autonomía, relaciones interpersonales, ocio y autoestima.



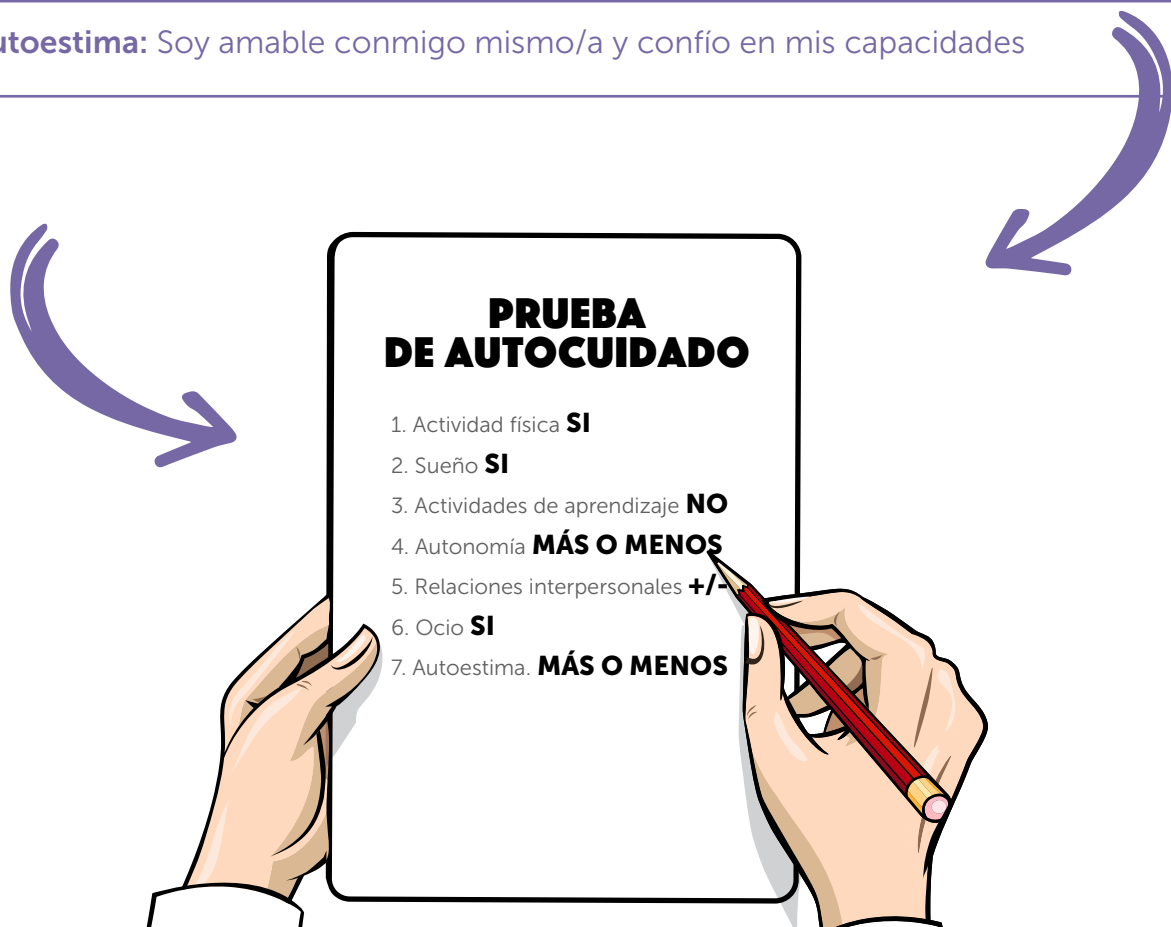
#### PRUEBA DE AUTOCUIDADO

1. Actividad física
2. Sueño
3. Actividades de aprendizaje
4. Autonomía
5. Relaciones interpersonales
6. Ocio
7. Autoestima.

## 2. REALICEN LA PRUEBA DE AUTOCUIDADO.

Lean con detenimiento las frases asociadas a cada dimensión y en la hoja de papel escriban "Si", "Más o menos" o "No", según se identifiquen o no con la frase.

<b>Actividad Física:</b> Dedico tiempo para mover el cuerpo o hacer actividad física
<b>Sueño:</b> Siento que duermo bien
<b>Actividades de aprendizaje:</b> Dedico tiempo de calidad a aprender nuevas cosas
<b>Autonomía:</b> Me siento autónomo/a y con capacidad para responder a los retos de la vida
<b>Relaciones:</b> Dedico tiempo para cuidar las relaciones que tengo con mis familiares, amigos y colegas de trabajo
<b>Ocio:</b> Dedico tiempo a jugar y disfrutar con mis familiares y amigos
<b>Autoestima:</b> Soy amable conmigo mismo/a y confío en mis capacidades



### 3. REVISEN LAS RECOMENDACIONES.

Lean las siguientes recomendaciones, de acuerdo con las respuestas dadas en la prueba anterior.

#	NO	MÁS O MENOS	SI
1.	<b>La actividad física</b> está relacionada con la reducción de estrés; Puedes empezar a caminar o estirar durante 10-20 minutos al día y probar cómo te va.	Para sostener un hábito necesitas motivación, sigue una rutina de ejercicio semanal. Busca espacios de actividad física con tu familia.	Continúa así, estás dedicando tiempo vital para tu bienestar físico y emocional. Invita a tus familiares y amigos.
2.	<b>Dormir bien</b> es fundamental para la salud física y emocional; busca hábitos de vida saludable, establece un horario de sueño regular. En la noche mantente alejado de las pantallas (apaga el tv y el celular).	Evita las bebidas oscuras en la noche, como café, y bebidas energizantes. Busca relajarte antes de dormir.	Sigue así; recuerda que el buen dormir está relacionado también con el buen aprendizaje.
3.	<b>Aprender nuevos temas, conocimientos y oficios</b> nos abre posibilidades en el futuro y nos puede hacer sentir más seguros. ¿Qué te gustaría aprender?	Comprométete con un nuevo oficio, curso o tema que quieras conocer. Aprovecha los recursos tecnológicos con los que cuentas.	Si ya dedicas tiempo a aprender nuevas cosas, ¿cómo se te ocurre involucrar a algún familiar o amigo en eso que aprendes? ¿cómo se te ocurre motivarlos a aprender también ellos cosas nuevas?
4.	<b>Ser autónomo y responsable</b> de ti mismo es un proceso. Busca actividades y relaciones que te hagan sentir seguro y capaz de hacerlas y poco a poco expande esa sensación a otras actividades.	Continúa explorando actividades para sentirte seguro, responsable y capaz.	Si te sientes autónomo sabrás que tu bienestar depende también del bienestar de otros familiares y amigos ¿Qué ideas se te ocurren para generar bienestar a tu alrededor?
5.	<b>Las personas felices cultivan intencionalmente sus relaciones</b> con familia y amigos. Anímate a dedicar tiempo para conversar y pasar tiempo de calidad con tus familiares y amigos.	Sigue dedicando energía para mantener relaciones estables y positivas con tu familia y tus amigos. Expresa y demuestra la admiración y afecto que sientes por tus familiares, amigos y colegas.	Si ya dedicas intencionalmente tiempo a tu familia y amigos, ¿qué tal si dedicas tiempo también en establecer relaciones amables con tus vecinos y colegas?
6.	Lo que practicamos se fortalece, así que <b>busca lo que disfrutas hacer en la vida</b> y hazlo con más frecuencia; invita a tus familiares y amigos también.	Al disfrutar tiempo de ocio cultivamos emociones positivas como la alegría y el disfrute. Busca tiempos de recreación y esparcimiento.	Tienes claro que disfrutar y divertirse en la vida es parte de las claves para sentirse satisfecho y pleno. Invita a más personas con tu ejemplo a vivir así.
7.	Podemos ser los peores enemigos con nosotros mismos. Dedicamos unos minutos al día para dedicarte palabras de aliento y compasión a ti mismo/a: <b>"yo puedo", "hago mi mejor esfuerzo"</b> .	Dedica palabras amables, útiles y sinceras para ti mismo/a. Enfoca tu atención en lo que aprendes de los retos, al tiempo que reconoces las emociones difíciles que puedes estar sintiendo.	Expande esa capacidad de ser amable contigo mismo a otras personas. ¿Cómo puedes apoyar a otros familiares que están pasando momentos difíciles?



# CONVERSANDO EN FAMILIA:

Dialoguen en familia:



**¿Cómo cuidamos nuestro cuerpo,  
mente y emociones?**

**¿Qué podemos hacer en familia y en comunidad para  
fortalecer nuestra habilidad de auto cuidarnos?**



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

