

# Autocuidado en la Familia

Estimados padres y apoderados:

La cuarentena ha cambiado la rutina de las personas y también de las familias. En algunas familias han primado emociones y sensaciones de estrés, molestia e irritabilidad, en otras, han predominado sensaciones de agrado y comodidad, y en la mayoría, se han mezclado emociones positivas y negativas.

Si bien es comprensible que tras varios meses de estar viviendo una rutina limitada, en un espacio reducido, el malestar y cansancio aparezcan, es importante saber que aún en estas condiciones hay decisiones y acciones que contribuyen al bienestar y otras que contribuyen al malestar.

En este número la invitación es a romper la inercia, hacer un “alto en el camino” y ofrecer orientaciones para explorar como está el autocuidado y bienestar de cada uno de los integrantes de la familia.

## 1° PASO: COMENCEMOS POR LOS ADULTOS DE LA FAMILIA.

*Es importante saber que:*

- 1.- El autocuidado es la **decisión o acción** que una persona realiza de forma consciente y deliberada en beneficio de la sí mismo(a) teniendo en cuenta aspectos físicos y emocionales.  
Tener esta claridad ayuda a:
  - Asumir que uno/a es el responsable, tanto de identificar las necesidades de bienestar, como de actuar para satisfacerlas.
  - No responsabilizar o culpar a otros del propio bienestar.
- 2.- Entre las acciones para fomentar el autocuidado se encuentran: la alimentación adecuada, medidas higiénicas, manejo del estrés, cuidar de las relaciones sociales, ejercicio físico, tiempo libre, intimidad, adaptaciones a los cambios.
- 3.- El autocuidado se aprende y requiere de autoconocimiento, reflexión y proactividad.

**Realice el siguiente ejercicio y compártalo con otros integrantes de la familia si lo desea. Registre sus respuestas bajo cada pregunta y compare.**

Bienestar	¿Qué necesito para sentirme bien?	¿Qué acciones de autocuidado realizaba antes de la cuarentena?	¿Qué acciones de autocuidado realizo actualmente?
<b>Físico</b>	<i>Ejemplo:</i> -Comodidad para trabajar. -Descanso. -Ejercicios de relajación. ..... Ahora hazlo tú: - -	<i>Ejemplo:</i> -Ejercicio físico 3 veces a la semana. -Dormir 8 horas. -Menú saludable. ..... Ahora hazlo tú: - -	<i>Ejemplo:</i> -Si trabajo desde la casa, hacer una pausa cada 2 horas en el trabajo. ..... Ahora hazlo tú: - -
<b>Emocional</b>	<i>Ejemplo:</i> -Sentir el cariño de amigos. -Valoración de mi trabajo. -Tener momentos de calma. ..... Ahora hazlo tú: - -	<i>Ejemplo:</i> -Practicar yoga. -Tener espacios de soledad. -Salir con amigos. ..... Ahora hazlo tú: - -	<i>Ejemplo:</i> -Chatear con amigos. -Cocinar. -Leer. ..... Ahora hazlo tú: - -

### Reflexiones:

- Autoconocimiento: ¿Le resultó fácil o difícil registrar lo que necesita para sentirse bien?
- Responsabilidad y proactividad: ¿Identificó acciones que responden a sus necesidades de bienestar? ¿Estas se han mantenido, disminuido o aumentado durante la cuarentena?
- Bienestar: ¿Descubre la relación entre sus respuestas al ejercicio y su sensación de bien(mal) estar?

## 2° PASO: EDUCANDO EN EL AUTOCUIDADO A LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES.

*De ser cuidado por otro a cuidarse a sí mismo.*

Desde los primeros años de vida los padres y cuidadores, de manera consciente o inconsciente, van modelando pautas de cuidado a través de satisfacer las distintas necesidades de sus hijos o hijas: fisiológicas, de salud, emocionales, cognitivas, recreativas, entre muchas otras.

Sin embargo, para asegurar que los niños, niñas y adolescentes comprendan el sentido del autocuidado, adquieran conductas apropiadas para satisfacer sus necesidades y las mantengan en el tiempo, se requiere que se eduque de manera consciente e intencionada.

### ¿Qué necesita un niño, niña o adolescente para aprender a cuidarse a sí mismo?

- 1.- **Autoconocimiento**, es decir, conocer su cuerpo, sus gustos, sus emociones placenteras y displacenteras.
- 2.- **Tener información** respecto de los beneficios y riesgos que producen los distintos alimentos, actividades, estímulos del ambiente, de acuerdo a la edad.
- 3.- **Explorar en forma protegida** conductas que le permitan distinguir sensaciones de bienestar y malestar.
- 4.- **Reflexión guiada** respecto de los beneficios y riesgos de las distintas conductas.
- 5.- **Contar con la confianza de los adultos** para poder equivocarse y pedir ayuda si es necesario.
- 6.- **Respeto** a sus necesidades de bienestar y apoyo para su satisfacción.
- 7.- **Modelaje consiente:** Pautas de autocuidado de los padres y cuidadores.

### ¿De qué necesidades hablamos?

Bienestar físico	Bienestar emocional
- Experimentar comodidad corporal. - Disfrutar los alimentos. - Sentirse saludable, sin molestias. - Descansar.	- Sentirse querido, reconocido y valorado. - Sentirse seguro. - Relajarse, liberar tensión. - Diversión, Sorpresa, Novedad. - Expresar emociones. - Sentirse escuchado y apoyado.

**Invite a sus hijos o hijas a realizar el ejercicio que usted ya realizó. Ayúdele a identificar las necesidades y las actividades dependiendo de la edad.**

Bienestar	¿Qué necesito para sentirme bien?	¿Qué acciones de autocuidado realizaba antes de la cuarentena?	¿Qué acciones de autocuidado realizo actualmente?
<b>Físico</b>			
<b>Emocional</b>			

### DEPENDIENDO DE LA EDAD:

- Estimule la autonomía en conductas como cepillarse los dientes, armar un menú de comida, identificar conductas que le permitan sentirse bien.
- Ayude a detectar señales que nos da el cuerpo y la mente cuando estas no están bien y buscar estrategias saludables que ayuden a restablecer el bienestar.
- Oriente respetuosamente y con argumentos lógicos acerca de los riesgos de algunas conductas que no le parezcan saludables.

Acuerden 3 actividades que favorezcan el bienestar de toda la familia.



**LO QUE APRENDIMOS EN FAMILIA:**  
 AUTOCONOCIMIENTO - AUTOCUIDADO - BIENESTAR FAMILIAR.