

SESIÓN 2 AUTOUIDADOS

Volviendo al taller de AUTOUIDADOS, recordamos que hemos hecho un pequeño análisis individual de los hábitos saludables y no saludables en nuestra vida. También nos hemos fijado algún objetivo para mejorar nuestros hábitos inadecuados.

Vamos a hacer un pequeño recorrido por todo lo que conlleva eso que llamamos “autocuidarse”.

Como ya vimos, llamábamos autocuidarse a todo aquello que nos hace estar más saludables tanto física como mentalmente. Vamos a ver los distintos componentes a tener en cuenta y que vamos a ir trabajando a lo largo de curso.

HIGIENE PERSONAL: Es decir, el lavado de manos, de cuerpo, pelo, cortado de uñas, cuidado de los dientes...

***Ejercicio:** ¿Cuáles son tus hábitos de higiene personal en tu día a día? Escribe en el siguiente espacio, haciendo un recorrido por tus hábitos cotidianos, qué es lo que haces con tu higiene personal. Ejemplo: por la mañana de los lunes, miércoles y viernes me lavo el pelo. También me limpio los dientes por las mañanas...*

HIGIENE DE SUEÑO: Esto conlleva tener una rutina en la que duerma las horas suficientes pero no excesivas y además de calidad.

Ejercicio: *¿Cuál es tu horario de sueño? ¿Haces algo para facilitar dormir las horas adecuadas y de calidad? Ejemplo: me acuesto siempre a la misma hora.*

CUIDADO ALIMENTICIO: El autocuidado en este ámbito conlleva llevar una dieta saludable y un horario también para las comidas que sea adecuado.

Ejercicio: *¿Qué crees que debe llevar una dieta saludable? ¿Qué no te parece recomendable que lleve en exceso?*

GESTIÓN EMOCIONAL: El autocuidado no solo es lo que tiene que ver con nuestro cuerpo, sino también con nuestra mente. Esto implica que sepamos identificar bien nuestras emociones, ya que son las que nos dan la información de si las cosas están yendo bien o mal en nuestra vida. Por ejemplo: si alguien nos está tratando mal, nuestra emoción de enfado nos servirá para poner un límite a esa persona y no siga haciéndonos daño.

Ejercicio: *¿Te parece la gestión emocional importante para la salud mental y física? ¿Cómo cuidas tú tus emociones? Ejemplo: yo cuido mis emociones*

dejándome cada noche un rato para meditar y relajarme ya que diariamente mi emoción más característica es el estrés.

Ejercicio: ¿Se te ocurre algún bloque más a tener en cuenta a la hora de autocuidarnos?

Vamos a ir poco a poco profundizando en los distintos módulos de nuestro propio cuidado. Viendo cómo mejorarlos para sentirnos más saludables, adquiriendo nuevas pautas y hábitos.
¿Estás preparada/o?