



CORPORACIÓN MUNICIPAL  
EDUCACIÓN, SALUD Y ATENCIÓN DE MENORES

# AUTOCUIDADO PARA DOCENTES Y APODERADOS

PSICOLOGA LENIS SÁNCHEZ

FACILITADORA HPV

MATERIAL DE ELABORACIÓN PROPIA

YO   
PUENTE ALTO

  
Puente Alto

## IMPORTANCIA DEL AUTOCAUIDADO

---

Y como personas que son se cansan, estresan y viven emociones intensas.

---

Por esto es necesario reforzar e interiorizar el concepto de **AUTOCAUIDADO**.

---

Un adulto que se preocupa por sí mismo estará mejor capacitado para enseñar y llegar al corazón de sus alumnos o hijos.

# 1. Cuida tu alimentación

- Según la OMS una alimentación saludable ayuda a protegernos de la malnutrición, así como a prevenir enfermedades como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.



## 2. Descansa lo suficiente

- Las horas de sueño son fundamentales para recargar las energías y poder afrontar una nueva jornada.
- Durante el sueño reparador se llevan a cabo una serie de procesos que nos ayudan a mantenernos sanos.
- Nuestro cerebro experimenta una serie de procesos mientras dormimos que permiten hacer más eficiente su funcionamiento.





# 10 Hábitos del buen dormir según la Sociedad Mundial del Sueño

- Establece un horario regular para dormir y despertar.
- Evita dormir siesta y en el caso de tomarlas que no excedan los 45 minutos.
- Evita la ingesta de alcohol y tabaco en horas previas al sueño.
- Evita la cafeína 6 horas antes de dormir incluyendo café, té, bebida cola o chocolate.
- Evita alimentos pesados y condimentados 4 horas antes de dormir.
- Practica ejercicio regularmente, pero no en las horas previas a dormir.
- Utiliza sábanas y cobertores que te sean cómodos.
- Procura que tu habitación sea cómoda para dormir con buena iluminación y ventilación.
- Elimina el ruido exterior y luces artificiales de tu entorno para dormir.
- Evita que tu dormitorio se convierta en un lugar de trabajo o recreación.

## 3. Elige momentos solo para ti

- Estos momentos son especiales y diferentes en cada persona, ya que todos tenemos diferentes gustos e intereses, sin embargo, lo importante es que podemos experimentar placer haciendo cosas que nos agraden y nos permitan relajarnos en medio de las exigencias diarias.
- Tener tiempo sólo para ti (aunque sea poco) te ayudará a disminuir los niveles de estrés, a mejorar tu bienestar físico y emocional.

## 4. Fortalece tus vínculos interpersonales

- Llama a tus amigos, conversa con ellos, trata de buscar una persona en la que puedas confiar, reír y llorar juntos. Es bien sabido que una carga compartida pesa la mitad.
- Los estudios psicológicos demuestran que cuando una persona conversa con otra y se siente escuchada, experimenta una sensación de alivio y bienestar.





## 5. Toma acciones de prevención

- Si sientes que en tu cuerpo algo no anda bien, busca ayuda profesional a tiempo.
- Asiste al médico con regularidad y realiza tus chequeos de rutina.
- No te avergüences de pedir ayuda profesional en caso de que la necesites. *“Ningún problema es tan grave, ninguna lluvia es eterna”.*



## 6. Se positivo y cree en ti

- Ser positivo puede marcar una gran diferencia en la forma como vivimos y en todo lo que nos sucede. Se trata de elegir que lado queremos mirar.
- En la vida siempre tendremos dificultades y pruebas que enfrentar, es normal sentir miedo y ansiedad, sin embargo, cuando estas emociones se salen de control podemos experimentar cuadros emocionales más complejos.



## MÁS VALE PREVENIR



CHÉCATE



MÍDETE



MUÉVETE

**POR FAVOR CUIDATE!**

**Queremos adultos sanos física y  
mentalmente...**

- 
- **“Se tú el cambio que quieres ver en el mundo”... Gandi.**