

AUTOCUIDADO

Son todas aquellas prácticas cotidianas que realiza una persona para mantener un estado de salud óptimo y prevenir situaciones que puedan afectar el desarrollo físico, emocional y psicológico del mismo, en este sentido el autocuidado se da cuando se presentan hábitos de aseo, protección de las enfermedades, hábitos de alimentación, entre otras prácticas que permiten la supervivencia, vivir activos y saludables.

¿Cómo se puede fomentar en los niños/as?

Los adultos deben fomentar con sus palabras y conductas que cada niño es único y valioso, que merece ser querido y que es capaz de cuidar de sí mismo. Podemos estimular su cuidado personal con las siguientes estrategias:

- ✚ Dar mayor autonomía al niño progresivamente en las tareas relacionadas con el cuidado personal:



Un niño que aprende a cuidar de sí mismo sabrá pedir ayuda cuando lo necesita, ya que será capaz de hacer una correcta evaluación de la situación vital en la que se encuentra, utilizando sus propios recursos y, cuando no son suficientes, buscando ayuda de los demás. Esto es fruto de una buena autoestima, que es la clave para reconocer, no sólo todo nuestro potencial, sino también nuestras limitaciones. En conclusión, serán niños que se frustrarán menos y canalizarán mejor los inevitables baches del camino.



[LAS 10 FRASES QUE TODO HIJO DEBE ESCUCHAR]

ME ENCANTA SERTUMAMÁ O PAPÁ

1 ERES MUY ESPECIAL

2 LO HICISTE MUY BIEN

3 CUENTAS CONMIGO

4 ¡TÚ PUEDES!

5 INTÉNTALO HASTA QUE LO LOGRES

6 ESTOY ORGULLOSO DE TI

7 TE AMO

8 ERES IMPORTANTE PARA DIOS

9 ERES ÚNICO/A

10

LA MANERA EN QUE TÚ LO VALORES, ACEPTES Y CUIDES, MARCARÁ LA PERCEPCIÓN DE SÍ MISMO



VIDEOS PARA REFORZAR AUTOCUIDADO

- <https://www.youtube.com/watch?v=SbE6Y6jyu9o>
- <https://www.youtube.com/watch?v=rO5hM9TK1Wc>

ACTIVIDADES

1. Decálogo del Autocuidado:

Utilizar este decálogo para reforzar con los niños y niñas los hábitos de vida saludable, prueba estos pasos en tu hogar, utilizando diariamente los que más se ajusten a las necesidades de tus hijos e hijas.

DECÁLOGO DE HÁBITOS SALUDABLES

1 Haz **cinco comidas al día**. El desayuno, la comida y la cena deben hacerse sentados.



2 Procura beber **8-10 vasos de agua al día**. Elige agua, zumos naturales de frutas y leche, en lugar de bebidas con gas.



3 **Come de todo**. Una dieta variada, en cantidades adecuadas, es la base de una buena alimentación.

4 Realiza **una hora de actividad física** todos los días y actividades de **fuerza y flexibilidad** dos o tres días por semana.



5 Aprovecha **tu tiempo libre para hacer ejercicio** y **jugar** con familiares y amigos.



6 Dedicar **menos de dos horas diarias** a los juegos de **ordenador**, a **internet** y a la **televisión**.

7 **Protege tu espalda**. Siéntate bien y lleva correctamente la mochila.



8 Acuéstate temprano y procura dormir de **8 a 10 horas**.



9 Recuerda **ducharte diariamente**, **cepillarte los dientes** y **lavarte las manos** antes de comer y después de ir al servicio.

10 Cuida tu **salud** para estar **sano y fuerte**.



2. Prevención contagio coronavirus:

De acuerdo a la pandemia que estamos atravesando en el mundo, es necesario profundizar el tema del autocuidado y aquí entregamos unos tips en prevención del virus.

Para reducir el riesgo de contraer coronavirus la OMS ha recomendado:

Lavar las manos con agua y jabón o con desinfectante para manos a base de alcohol.

Cubre la boca al toser y estornudar con el codo flexionado.

Evite el contacto cercano con cualquier persona con síntomas de resfriado o gripe.



Cocine bien la carne y los huevos.

Evita el contacto sin protección con animales salvajes o de granja vivos.

En caso de tener síntomas de resfriado o gripe:

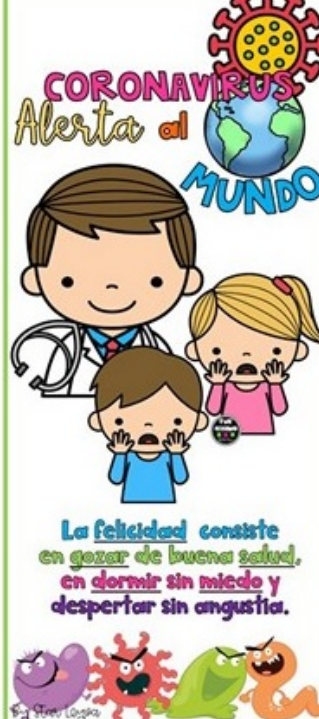
Acudir a revisión médica y no automedicarse. Evitar contacto con otras personas evitar dar besos, saludar de mano.

Estas medidas son las más eficaces para evitar que las enfermedades respiratorias se contagien a otras personas.



CORONAVIRUS
 Alerta al MUNDO

La felicidad consiste en gozar de buena salud, en dormir sin miedo y despertar sin angustia.



¿QUÉ ES CORONAVIRUS?

Son una amplia familia de virus que pueden causar diversas afecciones, desde el resfriado común hasta enfermedades más graves.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE ALGUIEN INFECTADO?

Síntomas respiratorios

Fiebre

TOS

Dificultades para respirar

En casos más graves, la infección puede causar neumonía, síndrome respiratorio agudo severo, insuficiencia renal e incluso la muerte.

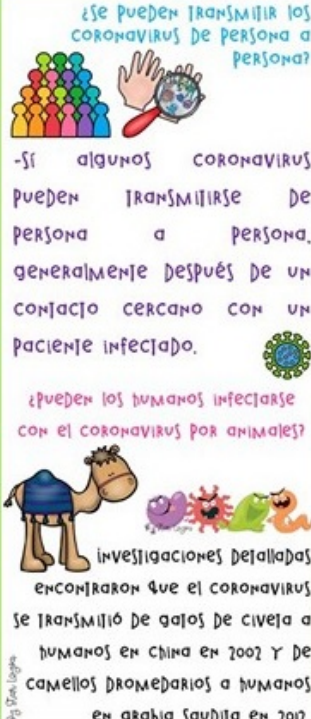


¿SE PUEDEN TRANSMITIR LOS CORONAVIRUS DE PERSONA A PERSONA?

-SI algunos CORONAVIRUS PUEDEN TRANSMITIRSE DE PERSONA A PERSONA, generalmente después de un contacto cercano con un paciente infectado.

¿PUEDEN LOS HUMANOS INFECCIONARSE CON EL CORONAVIRUS POR ANIMALES?

investigaciones detalladas encontraron que el coronavirus se transmitió de gatos de civera a humanos en China en 2002 y de camellos dromedarios a humanos en Arabia Saudita en 2012.

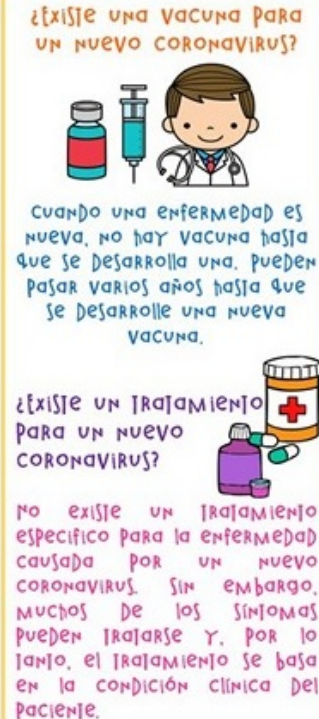


¿EXISTE UNA VACUNA PARA UN NUEVO CORONAVIRUS?

Cuando una enfermedad es nueva, no hay vacuna hasta que se desarrolla una. Pueden pasar varios años hasta que se desarrolle una nueva vacuna.

¿EXISTE UN TRATAMIENTO PARA UN NUEVO CORONAVIRUS?

No existe un tratamiento específico para la enfermedad causada por un nuevo coronavirus. Sin embargo, muchos de los síntomas pueden tratarse y, por lo tanto, el tratamiento se basa en la condición clínica del paciente.



3. Juego del coronavirus

El juego del corona virus.

¡Protege a tus hijos jugando. Luchar contra el Coronavirus puede ser divertido!

- 1 Dile a papi o mami que te pinte un coronavirus en el dorso de cada mano cada mañana.
- 2 Durante el día te tienes que borrar el dibujo con agua y jabón. ¡Cuántas más veces te laves mejor!
- 3 Si a la noche has conseguido borrar al coronavirus ganas ¡1 punto!
- 4 ¡Si acumulas 20 puntos en 20 días, te ganarás un premio!

Iniciativa enfermera.

