



INSTITUCION EDUCATIVA GABRIEL RESTREPO MORENO

Resolución de aprobación 16194 de 27 de noviembre de 2002
Secretaría de Educación de Medellín
DANE: 105001000175 - NIT.811018352 – 9

JUNIO 17 / 2021

De: Proyecto de educación para la sexualidad y construcción de ciudadanía: "Mi cuerpo un territorio de paz"

Para: Docentes

Orientación de grupo #1

Grados: Primaria (tercero, cuarto y quinto)

Asunto: Autocuidado

LEE CON ATENCIÓN EL SIGUIENTE TEXTO:

AUTOCUIDADO ¿QUÉ ES?

El autocuidado hace referencia al cuidado y cultivo de uno mismo en el sentido amplio de la palabra, basado en el autoconocimiento y teniendo en cuenta aspectos físicos y emocionales. Son todas las actividades que realizan los individuos para el mantenimiento de su propia vida, salud y bienestar.

Etimológicamente, "auto" viene del griego *αὐτο* que significa "propio" o "por uno mismo", y cuidado del latín *cogitātus* que significa "pensamiento". El autocuidado es, por tanto, una forma de cuidado a uno mismo.

AUTOCUIDADO ¿CÓMO SE PUEDE FOMENTAR EN LOS NIÑOS?

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:
 - Lavarse las manos antes de comer, cepillarse los dientes o bañarse. En algunas etapas, el adulto debe supervisar al menor para que realice bien las pautas de higiene y vele su por integridad física.
- Enseñarles que su cuerpo es valioso y que sólo ellos pueden tocarlo y cuidarlo.
- Enseñar los nombres correctos de las partes del cuerpo y explicar al niño la mejor manera de cuidarlas.
- Evidenciar la sensación de bienestar que nos genera el autocuidado.
- Disfrutar de las cosas saludables, como dar un paseo o tener una dieta equilibrada.
- Destacar las cosas especiales y únicas que hay en cada niño.
- Educar en una visión de la vida positiva, con agradecimiento y vitalista.
- Ser ejemplo de relaciones afectivas familiares y amistosas sanas, con vínculos positivos.



INSTITUCION EDUCATIVA GABRIEL RESTREPO MORENO

Resolución de aprobación 16194 de 27 de noviembre de 2002

Secretaría de Educación de Medellín

DANE: 105001000175 - NIT.811018352 – 9

- Ayudar a detectar al niño las señales que nos da el cuerpo y la mente cuando éstas no están bien.
- Tener un ambiente relajado en casa y de confianza que permita el diálogo entre padres e hijos.
- Gozar de los momentos de ocio y descanso como parte de una vida sana.
- Enseñar a elegir los alimentos más saludables a la hora de ir a comprar o en un menú de varias opciones.
- Animar a los niños a hacer cosas que los hagan felices: arte, deporte, música, baile...
- Saber decir “no” cuando es necesario y tener en cuenta que no siempre hemos de agradar a todo el mundo.
- Crecer en valores humanos o morales sólidos ayuda a que el niño se ubique y tenga un marco de referencia claro para tomar decisiones.

Un niño al que se le ha educado en el autocuidado será capaz de evitar situaciones de riesgo para su integridad física o alejarse de personas que puedan hacerle daño.

ACTIVIDAD # 1:

Realiza en clase un conversatorio con sus estudiantes sobre el texto anterior, luego pide que respondan lo siguiente:

SITUACIONES AGRADABLES QUE QUIERA VIVIR:

-
-

COSAS AGRADABLES QUE LES GUSTARIA HACER:

-
-

COSAS QUE LE GUSTARIA APRENDER:

-
-

ACTIVIDAD # 2:

Proyecta el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=eF-INEIptc>

- Socialización del video con los estudiantes.

ACTIVIDAD DE CIERRE:

Desafío del autocuidado:

OJO: LOS ESTUDIANTES QUE ESTE DIA ASISTEN AL COLEGIO, AL TERMINAR LA ACTIVIDAD DEBERÁN IR AL RESTAURANTE A PEGAR SU DESAFIO EN UN MURAL QUE ALLI ENCONTRARÁN.



INSTITUCION EDUCATIVA GABRIEL RESTREPO MORENO

Resolución de aprobación 16194 de 27 de noviembre de 2002
Secretaría de Educación de Medellín
DANE: 105001000175 - NIT.811018352 – 9

Cada estudiante en una ficha bibliográfica o en una hoja debe plasmar por medio de una frase o un dibujo, cuál o cuáles serán sus desafíos de autocuidado.

Ejemplo:

- Mi desafío será cambiar mi rutina de alimentación por una más saludable.
- Mi desafío será caminar una hora diaria para mejorar mi estado físico.
- Mi desafío será tener cuidado con las publicaciones que hago en las redes sociales.
- Mi desafío será mejorar mi presentación personal para sentirme mejor.
- Mi desafío será comunicar a un adulto cuando alguien quiera tocar mis partes íntimas.





**INSTITUCION EDUCATIVA
GABRIEL RESTREPO MORENO**

Resolución de aprobación 16194 de 27 de noviembre de 2002
Secretaría de Educación de Medellín
DANE: 105001000175 - NIT.811018352 – 9

I.E. GABRIEL RESTREPO MORENO