

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?
Físico	<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: - -
Emocional	<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?
Físico			
Emocional			

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 APREDIMOS EN FAMILIA:
 AUTOCONOCIMIENTO - AUTOCUIDADO - BIENESTAR FAMILIAR.