

**Colegio Tecnológico Pulmahue Mostazal**

**Convivencia Escolar**

**KINDER A 4° Año Medio FECHA DE ENTREGA: 10 de abril de 2020**

Estimada Comunidad Educativa, a continuación les entregamos un artículo con el **AUTOCUIDADO**, para que lean, analicen y reflexionen en familia. Para Ustedes, queridos estudiantes, es una palabra conocida ya que la hemos trabajado en nuestro Colegio frente a diferentes acciones y hábitos de riesgo que debemos evitar por el bienestar de nuestra salud y desarrollo personal.

**EL AUTOCUIDADO**

El autocuidado tiene que ver con aquellos cuidados que se proporciona la persona para tener una mejor calidad de vida, autocuidado individual, o los que son brindados en grupo, familia, o comunidad, autocuidado colectivo.

El autocuidado está determinado por aspectos propios de la persona y aspectos externos que no dependen de ella; estos determinantes se relacionan con los factores protectores para la salud, tanto como con los factores de riesgo, que generan, según el caso, prácticas favorables o riesgo para la salud. Por lo general son acciones que debemos hacer nosotros mismos o qué de nosotros depende el llevarlas a cabo.

La palabra cuidar proviene de la palabra “coidar”, discurrir, la que, a su vez, proviene del latín cogitare, pensar; su etimología también la relaciona con sentir una inclinación, preferencia o preocupación por... es decir, para cuidar no sólo se requiere hacer cosas; se hace necesario, antes que eso, pensar, discurrir. Es un acto tanto intelectual y teórico, como práctico. Cuidar es una interacción humana de carácter interpersonal, intencional, única, que se sucede en un contexto sociocultural, tiene un fin determinado y que refuerza o reafirma la dignidad humana. Es decir, es un proceso intersubjetivo y simétrico, en el cual ambos, quien es cuidado y su cuidador, establecen una relación de doble vía que parte del reconocimiento del otro como ser humano pero diferente, e implica ‘estar con' la persona (s) a quien (es) se cuida. Es esto lo que hace del cuidado una experiencia energizante y de mutuo beneficio'.

Para cuidar la vida y la salud se requiere del desarrollo de habilidades personales, para optar por decisiones saludables, la promoción favorece el desarrollo personal y social en la medida que aporte información sobre el cuidado, educación sanitaria para tomar decisiones informadas y se perfeccionen las aptitudes indispensables para la vida; de esta manera se aumentan las opciones disponibles para que la gente pueda ejercer un mayor control sobre su salud y el medio social y natural, y así opte por todo aquello que propicie la salud. Las estrategias y mecanismos para desarrollar dichas habilidades se relacionan con la autogestión, la educación e información y el autocuidado, mediados por la comunicación. Las habilidades personales para vivir determinan el estilo de vida de las personas y la manera como ellas se cuidan. El término ‘estilo de vida' se refiere a la manera de vivir y a las pautas personales de conducta, que están determinadas por factores sociales, culturales y personales; equivale a las actitudes, hábitos y prácticas.

La primera información de autocuidado la recibimos de nuestros Padres o Adulto responsable…les hace recuerdo el “no corras, te puedes caer”, “debes tomar la leche, te entrega el calcio necesario para tus huesos”, “cepíllate los dientes”, “no llegues tarde”, etc.

Completa, cuántas te acuerdes, con frases que tus padres o adultos te hacían o hacen para tu autocuidado. Tanto padres como estudiantes pueden escribir y los más pequeñitos dibujan.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

También el Ministerio de Salud nos proporciona y comunica acciones que debemos llevar a cabo para nuestro autocuidado, como por ejemplo, las vacunas ante diferentes enfermedades, la alimentación, la actividad física, etc.

Completa acciones de autocuidado que realizan como familia y en lo personal que dictamina Salud, por ejemplo Control de Niño Sano.

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

¿Y en el Colegio, qué medidas de autocuidado recuerdan qué les dicen o dijeron? Te recuerdo algunas: “no corra por el pasillo, que se puede caer”, lávese las manos antes de comer”, “amarre sus cordones de la zapatilla, los puede pisar y caer”….en fin son muchas, ¿verdad?Completen un listado con aquellas que recibieron al interior del Colegio.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

¿Qué medidas de autocuidado has tomado frente al COVID 19 (corona virus)?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

