



Cultura y Autocuidado...y cuidando a los demás

- Alimentación adecuada
- Higiene Manejo del estrés
- Ejercicio y actividad física
- Recreación y manejo del tiempo libre
- Modificación de estilos de vida perjudiciales para la salud, por ejemplo, consumir drogas o comer en exceso



“Si hay Salud lo Tenemos Todo”

¿Cómo fomentar el autocuidado?

- Enseñar mediante el ejemplo positivo de los adultos.
- Proporcionar explicaciones claras y breves. Expresar afecto ante los logros de los hijos.
- Reforzar y reconocer las actividades dirigidas al cuidado de la salud y la integridad personal.



“Si hay Salud lo Tenemos Todo”



Tipos de cuidado...

- ❑ **Cuidado a otros:** los cuidamos Esta forma de cuidado tiene el propósito de ayudar a otro restablecer su salud y alcanzar mayores niveles de bienestar.
- ❑ **Cuidado entre todos:** nos cuidamos. Acciones entre los miembros de una comunidad, familia o grupo, que procuran un medio físico, afectivo y solidario, para el bienestar común.
- ❑ **Cuidado de sí (me cuido):** Actividades que fomenten un estilo de vida saludable y nos protejan de situaciones de riesgo como el consumo de drogas.



"Si hay Salud lo Tenemos Todo"

10 Pasos del autocuidado...



"Si hay Salud lo Tenemos Todo"

Recomendaciones para fomentar el autocuidado:



- Promover el respeto a la diversidad y tolerancia hacia las diferencias.
- Implementar en la dieta familiar una alimentación balanceada.
- Reforzar hábitos de higiene personal, tales como bañarse, lavarse las manos, cepillarse los dientes, establecer horarios para hacer la tarea, para dormir, etc.
- Aceptarse física y psicológicamente, previniendo que los comentarios negativos acerca del cuerpo, aspecto o carácter afecten la autoestima.
- Promover en la familia la práctica de algún deporte destacando su importancia para mantenerse saludable.
- Contribuir al desarrollo de una imagen positiva de sí mismo, asegurándose de lucir bien pero sobre todo de sentirse sano.

“Si hay Salud lo Tenemos Todo”



**Empresa Social del Estado
Barrancabermeja**

**SERVICIOS DE SALUD DE BAJA
COMPLEJIDAD**

NIT. 829.001.846-6

Código prestador 6808100707

Gracias



"Si hay Salud lo Tenemos Todo"