|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DOCENTE | **Wilmer Montenegro salgado** | | |
| Correo | wmontenegro@educacionbogota.edu.co | | |
| ESTUDIANTE |  | | |
| CURSO | 1º y 2º **JT** | FECHA ENTREGA | 27/03/2020 |
| Sede | **C y D** |

Taller # 2 Educación Física (Primer Periodo)

### Autocuidado

### “También cuido de mí”

La palabra Autocuidado está conformada de dos palabras: Auto que significa "propio" o "por uno mismo" y cuidado del latín cogitâtus que significa "pensamiento".

Cuidar de sí mismo es una responsabilidad permanente que tiene importantes repercusiones en el estado de salud y la calidad de vida de las personas, especialmente en la realización de actividades de la vida diaria que van más allá de suplir las necesidades básicas como alimentarse, dormir, etc.

Hacer conciencia de nuestro cuerpo y sus necesidades es el primer paso para desarrollar conductas que favorecen la salud física y mental, promoviendo la autoestima y autovaloración; trayendo consigo beneficios a mediano y largo plazo en el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades. Cuidar de sí mismo no es una actitud egoísta o vanidad sino una necesidad.

Diez prácticas del autocuidado:

**1. Cuidado personal.**

Incluye el concepto de aseo, limpieza e higiene de nuestro cuerpo. Algunas actividades básicas que determinan el cuidado personal incluyen:

-Ducha o baño diario

-Higiene y cuidado de la boca

-Lavado de manos

-Higiene de la ropa y el calzado

**2. Alimentación adecuada.**

La alimentación es más saludable y nutritiva cuando se incluyen diferentes tipos de alimentos en cada comida. Combinar colores, texturas y sabores hace que la acción de comer produzca agrado y satisfacción. Conoce cómo alimentarte mejor (enlazar con cartillas saludables)

**3. Actividad física regular:**

Evite siempre el sedentarismo. En su vida diaria promueve la actividad física: Bájese del bus antes de lo que frecuentemente lo hace, prefiere las escaleras en vez del ascensor, use ciclovías, ciclorrutas o senderos peatonales cerca a usted, haga pausas activas en su casa o en su trabajo.

Explore realizar actividades que impliquen ejercitarse: gimnasio, clases de natación, zumba, clases de baile, utilizar la bicicleta en vez del vehículo. Intentarlo una vez no significa comprometerse por largo tiempo, seguramente cuando inicie entenderá los beneficios y no querrá dejarlo. Busque actividades que le gusten y en las que se sienta cómodo. La actividad física se debe disfrutar y debe divertir.

**4. Descanso**

No solo debemos pensar en el descanso como hacer nada. Descansar significa también significa cambiar de actividad, relajarse, disfrutar el tiempo libre, dormir.

Debemos pensar entonces que el descanso es necesario no solo para evitarnos daños a la salud, sino también para poder obtener un mejor rendimiento en las tareas que estemos realizando, mejorando la atención y concentración.

**5. Mantener la mente ocupada**

Mantenerse ocupado, buscar actividades motivantes y estimulantes para su propia satisfacción personal y profesional. La salud mental se cultiva cada día.

**6. Ser feliz.**

Expresar cariño, dar afecto, sonreír, ser amable con personas cercanas. Estar dispuesto a ayudar y a dejarse ayudar. Piensa siempre positivo, permítase sentirse feliz.

**7. Cuida tu entorno: ambiental, social y familiar.**

Cuidar el entorno no solo significa mantener nuestro espacio vital en orden, limpio, iluminado y ventilado. El orden en la casa, habitación, oficina, área de estudio o donde permanezcamos buena parte del tiempo ayuda a conservar la calma. Por otra parte, el entorno familiar y social debe ser una red de apoyo y motivo de alegrías. Mantenga contacto con sus seres queridos y expresarles su cariño.

**8. Actividad social (relaciones interpersonales)**

Mantenga comunicación con sus amigos más cercanos. Programe una actividad social una vez a la semana que le permita salir de la rutina, recuerde que no todo puede ser trabajo.

**9. Asistir a chequeos periódicos:**

Visitar al médico frecuentemente para realizar controles o pruebas para detección de enfermedades. Si ya se tiene un diagnóstico, mantener controlada la enfermedad siguiendo las recomendaciones que el personal de salud le haga al respecto.

**10. Evite hábitos nocivos para su salud**

Evite fumar, moderar el consumo de alcohol, evite el consumo de sustancias psicoactivas.

Busque ayuda si siente que ha perdido el control sobre estos hábitos. Recuerde que no está solo.

Por último, recuerde que **cuidarse es la esencia de la vida**.

1. Realizar la lectura “también me cuido” junto a sus padres de familia, luego realiza un escrito sobre el tema mencionado y enviarlo al correo del docente. (Mínimo 1 pág.)
2. Reflexionar sobre la situación que se presenta en la actualidad, tomando las medidas pertinentes a partir de la lectura.
3. Realizar actividad física en casa, mínimo 30 minutos diarios, teniendo en cuenta el estiramiento al inicio y al final; ej: Saltar lazo, trotar, caminar, práctica los diferentes desplazamientos que se realizaron en clase, arrastre bajo, arrastre espalda, giros, rollos, etc.

**ALGUNA DUDA SE PÚEDE COMUNICAR AL CORREO: wmontenegro@educacionbogota.edu.co**