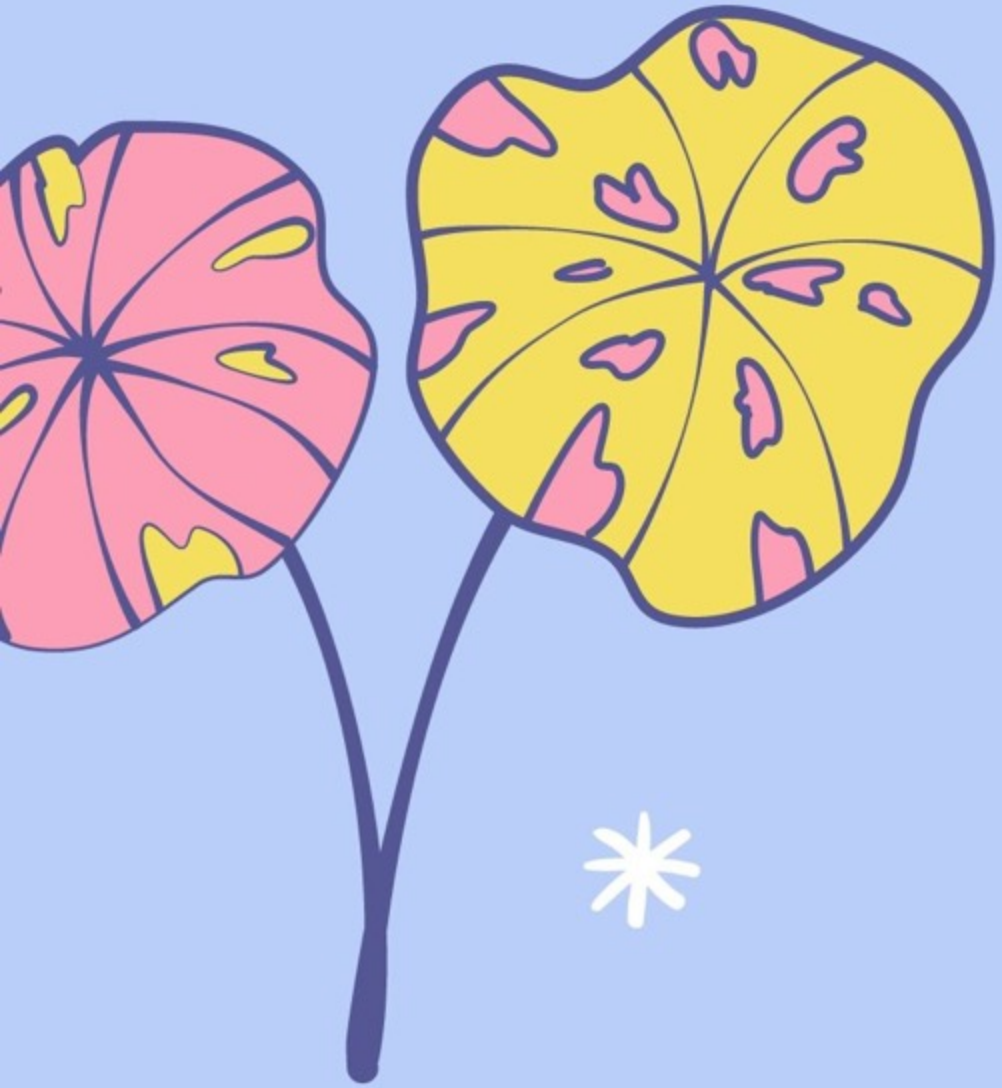
CENTRO EDUCACIONAL
AMÉRICO
VESPUCIO

Técnicas de Autocuidado

Recomendaciones Comunidad Américo Vespucio.



1. Respiración Controlada.

Nos ayudará a controlar tu respiración de forma consciente, esto nos permitirá tomar **Control de nuestras emociones** .

Para llegar a esto debemos:

- Buscar un lugar cómodo y tranquilo para ti.
- Colocar una música de fondo que te relaje.
- Adquirir una posición corporal cómoda (acostado, sentado o reclinado).
- Cerrar los ojos y comenzar a: Inhala con lentitud y elevando el pecho mientras cuentas hasta 3 segundos.
- Mantener el aire en el interior de tus pulmones durante otros 3 segundos y después expulsar. Volver a repetir este paso hasta que te sientas relajado.

Hacer este ejercicio 2 a 3 veces en el día

2. Meditación.

Otra forma de enfrentar las emociones es a través de la **"Meditación"**

Para esto, hay que realizar:

- Varias respiraciones controladas y cuando te encuentres relajado, **evoca imágenes placenteras y que te tranquilicen.** (por ejemplo: una playa donde se oigan el ruido de la olas, un bosque donde sientas el pasto y el viento).

- Tratando de distanciarte de la situación.

Realizar por 10 minutos, 1 vez al día.

3. Relajación Muscular.

Relajar nuestra musculatura esquelética, puede ser una alternativa eficaz para la **conciliación del sueño.**

Para esto debemos:

- Utilizar la **Respiración controlada.**
- Escoger un músculo y hacer tensión y relajación en él con suavidad por 10 segundos.

Ejemplo: empuñar las manos, por 10 segundos y soltar.
apretar piernas por 10 segundos y soltar.
cerrar los ojos apretándolos, por 10 segundos y soltar.

Esto antes de dormir nos relajara.

4. Higiene del Sueño.

Es la forma que tiene el organismo de restaurarse para enfrentar las actividades del día.

Vamos a necesitar:

- Mantener horario regulares para levantarse y acostarse.
- Destinar la cama solo para dormir (8 horas) y limitarla para hacer otras actividades.
- Mantener buenos hábitos alimenticios y suprimir la ingesta de sustancias con efecto activador (café, bebidas gaseosas, dulces, etc) en la noche.
- Evitar largas siestas.
- Evitar las pantallas antes de dormir (celular, televisión, etc)
- Tomar baños de agua tibia.
- Tener un ambiente adecuado para dormir (sin ruidos, luz apagada, temperatura adecuada, etc)

5. Actividades Placenteras.

Son aquellas actividades que generan emociones positivas en nosotros.

Por Ejemplo:

Ver Televisón

Escuchar música.

Crear Tik Tok

Jugar Play.

6) Búsqueda y obtención de apoyo social.

Es importante tener redes de apoyo, para sentirnos estimados y valorados por un otro y/o el entorno y están compuestas por las interacciones afectivas positivas con otra persona o grupo.

Debemos desarrollar:

La Asertividad: es la capacidad de expresar sentimientos y pensamientos de forma honesta, directa y correcta, sin albergar sentimientos de vergüenza o incapacidad por el hecho de necesitarlo y sin herir los sentimientos de los demás al hacerlo (respeto).

Redes Sociales: Nos ayudan a vincularnos con el entorno afectivo. Es bueno llamar a los abuelos, amigos, tíos, promover la interacciones y conversaciones con el afuera.

Es importante recordar:

"Que pequeños y grandes gestos de cuidado y compromiso emergen en estos momentos para recordarnos lo mejor de lo humano y para mostrar, una vez más, que la mejor manera de cuidarnos incluye el cuidado de los otros"

Unicef 2020

CENTRO EDUCACIONAL
AMÉRICO
VESPUCIO

Ps. Ma. Isabel Abarca Sereño. Programa Integración Escolar.
Ps. Nazareth Caraballo Prado. Convivencia Escolar.