



I'm not robot



**I am not robot!**

Mantener al máximo el nivel de bienestar de la persona. En el presente manual se abordarán los diferentes tipos de autocuidados y cómo se pueden poner en práctica de forma integral para garantizar la salud física y mental de Por esto, se desarrolló esta guía de autocuidado, para que a través de esta adquirieras consciencia sobre los riesgos a los que está expuesta tu salud mental, y retomes De esta manera usted fortalecerá y desarrollará conductas de autocuidado y estilos de vida saludable en los asistentes y su grupo familiar, a través de experiencias que Sirve para que las encuestadoras cuenten con herramientas prácticas de autocuidado y contención emocional para mitigar las posibles afectaciones emocionales causadas por Este manual, que corresponde a la segunda fase de la Caja de Herramientas Pedagógicas de Educación para la Ciudadanía y la Convivencia, presenta tres ejes de reflexión) MODELO S de INTERVENCIÓN PROMOCIONAL en CENTROS de ATENCIÓN PRIMARIA Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos representación del manejo de la hipertensión con tres voluntarios del grupo; escuchan los consejos para ingerir medicamentos y hacen una simulación de la aplicación de los Este documento presenta un taller sobre autocuidado impartido por psicólogos. ¿quÉ podrías mejorar en tu relación con el autocuidado? La persona que sabe cuidarse posee una serie de características que lo ICAS PARA EL parte de la guía te ofrecerá ejercicios que puedes implementar en tu práctica de autocuidado diaria, o cuando estés en situaciones difíciles donde necesites aliviar el estrés, regular tus emociones, descargar emociones, re-energizarte, o aliviar dolores entre otras mo ¿ Que es el autocuidado? Técnica Cuando estés cansada físicamente y sientas que tu mente debe parar de pensar, acude a un lugar tran-quilo y realiza cualquiera de las siguientes actividades MODELO S de INTERVENCIÓN PROMOCIONAL en CENTROS de ATENCIÓN PRIMARIA Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos Taller de Autocuidado, Relajación y Vida Sana Manual del Facilitador Universidad de Chile GOBIERNO DE CHILE MINISTERIO DE SALUD Taller de Autocuidado, Relajación y Vida Sana Manual del Facilitador Implicar a la persona en el cuidado de la propia salud desde un punto de vista integral. •Son las actividades que realizan los individuos para el mantenimiento de su propia vida, salud y bienestar. Es ir es el cuidado y cultivo de uno mismo, se basa en el autoconocimiento y tiene en cuenta aspectos físicos y emocionales ¿para ti, quÉ es el autocuidado? ¿de quÉ forma practicas el autocuidado? Explica que el autocuidado implica un equilibrio físico y emocional y es una estrategia para Los objetivos principales del autocuidado son: Incrementar el nivel de salud actual de la persona. instrumento de movilidad, sino como instrumento de vida, resistencia, autocuidado y autoamor.