

# Caja de herramientas para promover el autocuidado de nuestros hijos

## ¿Qué es el autocuidado?

El autocuidado son todas las cosas que hacemos para cuidar nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras relaciones afectivas. En especial, el autocuidado se relaciona con la forma en que manejamos las cosas que hacemos en el día a día. Así, nuestra salud física y mental depende de nuestra capacidad para construir hábitos de vida saludables.

## ¿Por qué es importante promover el autocuidado de mis hijos?

Aunque muchos de nosotros estemos de acuerdo en la importancia de cuidar nuestra salud, no todos sabemos cómo hacerlo, de hecho, esto es un aprendizaje que logramos a lo largo de la vida. Es por esto que es muy importante que acompañemos a nuestros hijos para que desde muy pequeños tengan hábitos saludables. Esto les ayudará a tener una mejor salud durante el resto de sus vidas.

## ¿Cómo puedo promover el autocuidado de mis hijos?

1

### Generando hábitos y costumbres saludables desde la familia:

Ayúdelos a tener hábitos saludables relacionados con su tiempo de descanso, su alimentación, el deporte, etc. Incluya comportamientos saludables en las rutinas diarias de toda la familia, por ejemplo, salir a caminar en las mañanas. Sea constante, paciente e insista todas las veces que necesite para que sus hijos e hijas desarrollen estos hábitos.



Guía para las familias: Promover hábitos saludables a través del ocio y el tiempo libre



2

### Propóngales actividades que les permitan conocerse a sí mismos:

Invítelos a conectarse con lo que están sintiendo o pensando en el momento presente. Piensen juntos en sus cualidades, conductas, fortalezas y actitudes que los diferencian de los demás. Invítelos a reflexionar sobre las cosas que son importantes para ellos y a seguir sus metas y sueños.



Actividad: El silencio y los sonidos



3

### Ayúdelos a reconocer y manejar sus emociones:

Escuche a sus hijos e hijas cuando están viviendo alguna emoción y demuéstreles que los entiende. Piensen juntos en estrategias que pueden usar para manejar sus emociones y responder de una forma adecuada.



Identificar estrategias concretas para manejar mis emociones

