

Claves de autocuidado para una vida saludable

EL AUTOCUIDADO TIENE QUE VER CON AQUELLOS CUIDADOS QUE SE PROPORCIONA LA PERSONA PARA PODER TENER UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA.

DIMENSIONES DE AUTOCUIDADO

FÍSICA

- EJERCICIOS FÍSICOS.
- ALIMENTACIÓN.
- CONTROL DE SALUD.
- HÁBITOS.
- SUEÑO Y DESCANSO.



PSICOLÓGICA

- FUNCIONAMIENTO COGNITIVO.
- AUTOVALORACIÓN.
- ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.
- PROYECTOS FUTUROS.

SOCIAL

- REDES DE APOYO.
- USO DEL TIMPO LIBRE.
- ACTIVIDADES DE OCIO.
- RELACIONES CON LA FAMILIA, AMIGOS, PAREJA.



FORMAS DE AUTOCUIDADO

FÍSICA

- TENER UNA RELACIÓN SALUDABLE CON LA COMIDA.
- REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA.
- CUIDADO DE LA HIGIENE.
- DORMIR Y DESCANSAR LO SUFICIENTE.



PSICOLÓGICA

- REALIZAR ACTIVIDADES PLACENTERAS.
- CUIDAR NUESTROS PENSAMIENTOS.
- VALIDAR NUESTRAS EMOCIONES Y PERMITIRSE TRANSITARLAS.
- BUSCAR APOYO CUANDO SEA NECESARIO.

SOCIAL

- MANTENER RELACIONES SALUDABLES.
- MANTENER CONTACTO CON PERSONAS VALIOSAS.
- ESTABLECER LÍMITES.
- ASISTIR/PLANEAR ACTIVIDADES DE CONVIVENCIA CON OTROS.