



RECOMENDACIONES DE AUTO CUIDADO PARA ESTUDIANTES

**SEMANA DE PAUSA PEDAGÓGICA CAM
LUNES 17 A VIERNES 21 DE AGOSTO 2020**

Las siguientes recomendaciones se realizan para mantener el auto cuidado que favorezca el descanso y bienestar de los estudiantes CAM

1) CUIDA TUS HÁBITOS DE SUEÑO



• El descanso y buen dormir, es uno de los aspectos principales para mantener nuestro auto cuidado y salud física, emocional y mental.

- ❖ **Mantén tu rutina de sueño parecida a la de tiempo de clases online** (no despiertes más tarde de 1 o 2 horas a lo que ya estas acostumbrado)
- ❖ **!Mantente en movimiento!** Realiza actividades que generen movimiento, corre, juega, haz algún deporte dentro de tus posibilidades, saca a pasear a tu mascota.
- ❖ **Pasa tiempo con luz de día**, utiliza los espacios que dispones en tu casa, por ejemplo patio, balcón, espacios con ventanales y luz natural.
- ❖ Si estás cansado duerme una siesta que nunca dure más de 30 minutos.



2) NO ABUSES DE LAS PANTALLAS Y VIDEOJUEGOS



- ❖ Coloca un límite de tiempo de uso de video juegos de no más de 3 horas diarias.
- ❖ No utilices pantallas ni video juegos antes de ir a dormir, esto sólo altera tu rutina de sueño sin permitirte un descanso reparador.
- ❖ Cuando compartas con tu familia, deja el celular en tu pieza para poder dar tiempo de calidad y conversación junto a tu familia.
- ❖ Busca actividades que te interesen fuera de las pantallas, toca un instrumento, cocina una nueva receta y termina ese proyecto pendiente. !Existen muchas opciones!



3) CUIDA TU ALIMENTACIÓN

- ❖ Mantén una alimentación nutritiva, especialmente hidrátate tomando agua.
- ❖ Prefiere frutas y verduras.
- ❖ Prefiere comer algo rico preparado en casa.
- ❖ Toma conciencia para alimentarte cuanto tengas hambre, y reconocer el “hambre” generado por la ansiedad.



4) APORTA PARA MANTENER UN AMBIENTE FAMILIAR TRANQUILO

- ❖ Aporta comunicándote con respeto hacia todos los miembros de tu familia, de esta manera estas cuidando el ambiente de todos.
- ❖ Expresa lo que sientes de forma asertiva, siempre es bueno partir con un “me siento...”, “me afecta...”, “me gustaría conversar de algo importante para mi...”



- ❖ Ayuda en el orden y limpieza de los espacios comunes y de tu pieza.
- ❖ Busca el equilibrio entre “tus tiempos” individuales y familiares.
- ❖ Encuentra alguna actividad en común que le agrade a varios miembros de tu familia y pásenlo bien.
- ❖ Si tienes problemas, confía en algún adulto que pueda acompañarte y orientarte, especialmente en tus padres.



!DISFRUTA LA SEMANA DE PAUSA PEDAGÓGICA!

