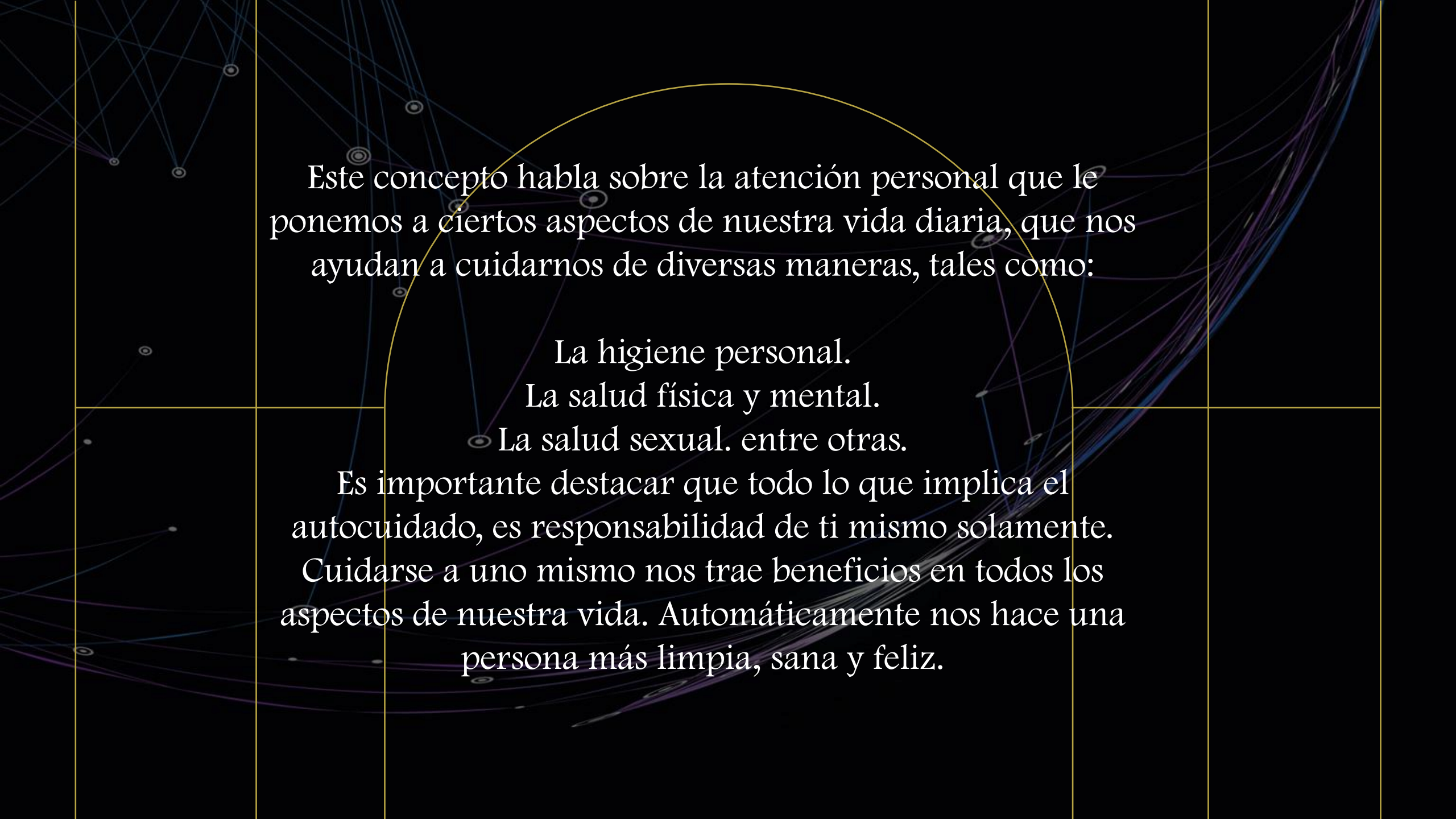


INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALFONSO LÓPEZ
PUMAREJO

TALLER
PARTICIPATIVO
SOBRE EL
AUTOCUIDADO



Este concepto habla sobre la atención personal que le ponemos a ciertos aspectos de nuestra vida diaria, que nos ayudan a cuidarnos de diversas maneras, tales como:

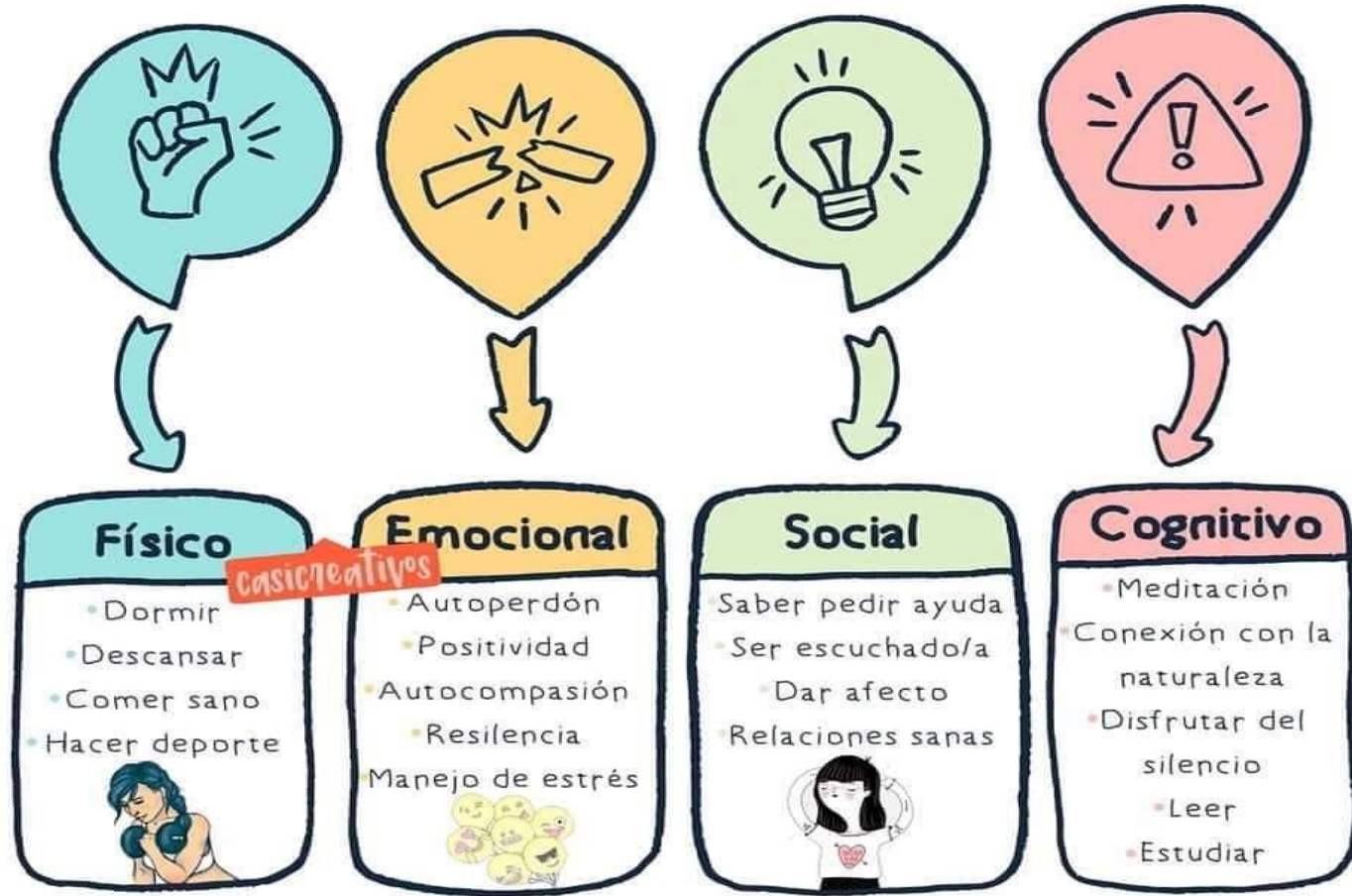
La higiene personal.


La salud física y mental.

La salud sexual. entre otras.

Es importante destacar que todo lo que implica el autocuidado, es responsabilidad de ti mismo solamente. Cuidarse a uno mismo nos trae beneficios en todos los aspectos de nuestra vida. Automáticamente nos hace una persona más limpia, sana y feliz.

Tipos de autocuidado



The background features a complex abstract design. It includes large organic shapes in shades of green and blue, some filled with patterns like dots or wavy lines. A grey background with a fine dot pattern is visible in several areas. A thin yellow line forms a large arch over the text. The text is centered within this arch.


HOY
REALIZAREMOS
ACTIVIDADES
PARTICIPATIVAS
SOBRE EL
AUTOCUIDADO








Tips para un *auto cuidado*



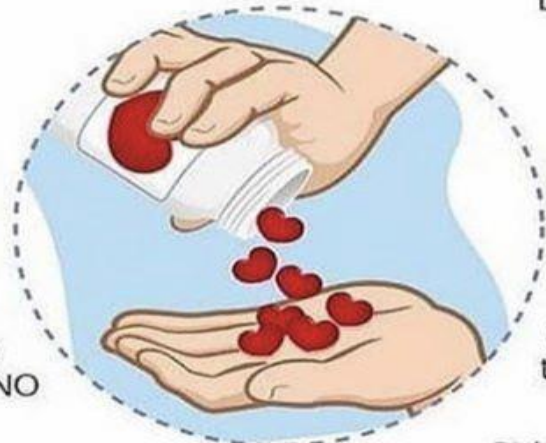
 Háblate con amor


 Pasa más tiempo solo


 Crea tus límites y aprende a decir NO


 Di lo que piensas sin miedo a ser juzgado


 Haz ejercicio y meditación




Despréndete de las redes sociales 

Comparte con personas positivas 

Sé honesto con tus sentimientos 

Pide ayuda cuando lo necesites 

Ayuda, pero no te sobrecargues con los problemas de los demás 



DE LOS TIPS QUE ESTAMOS VIENDO EN EL CUADRO DE AL LADO, CUALES CONSIDERAS QUE REALIZAS? TOMA LA INICIATIVA Y PARTICIPA CONMIGO. ES UN GUSTO ESCUCHARTE

CUÉNTAME,
¿CUÁL DE ESTAS
APLICAS EN TU
DÍA A DÍA?
¿TE PARECEN
IMPORTANTES?
¿POR QUÉ?

¡Siempre atentos!

• Lee, pinta y pase en práctica.

La palabra PREVENCIÓN está presente en tu vida cuando:

