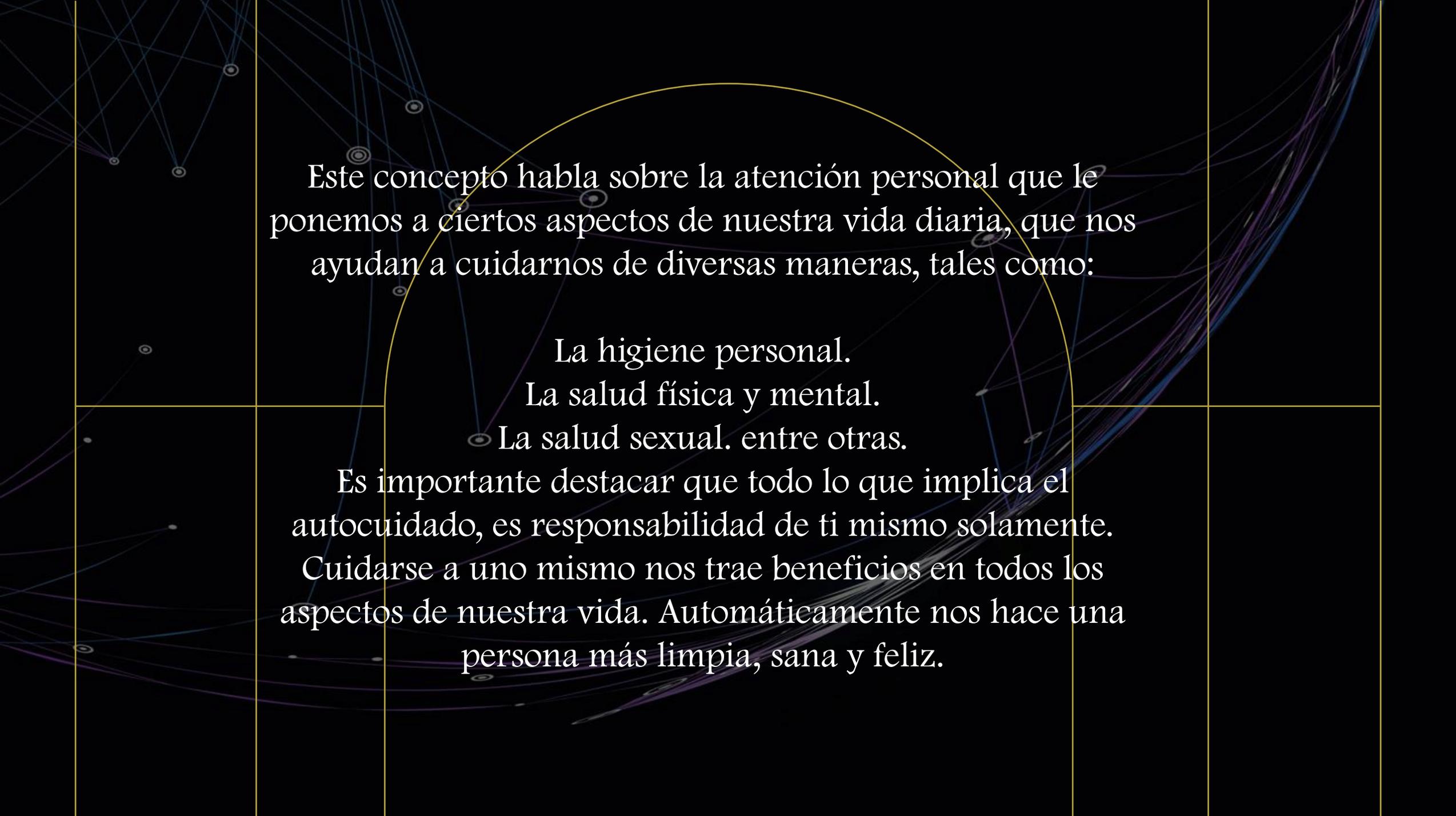


The background features a complex geometric pattern of overlapping triangles in various shades of purple, blue, and yellow. A thin yellow grid is overlaid on the pattern, and a large, thin yellow circle is centered in the middle of the page.

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:

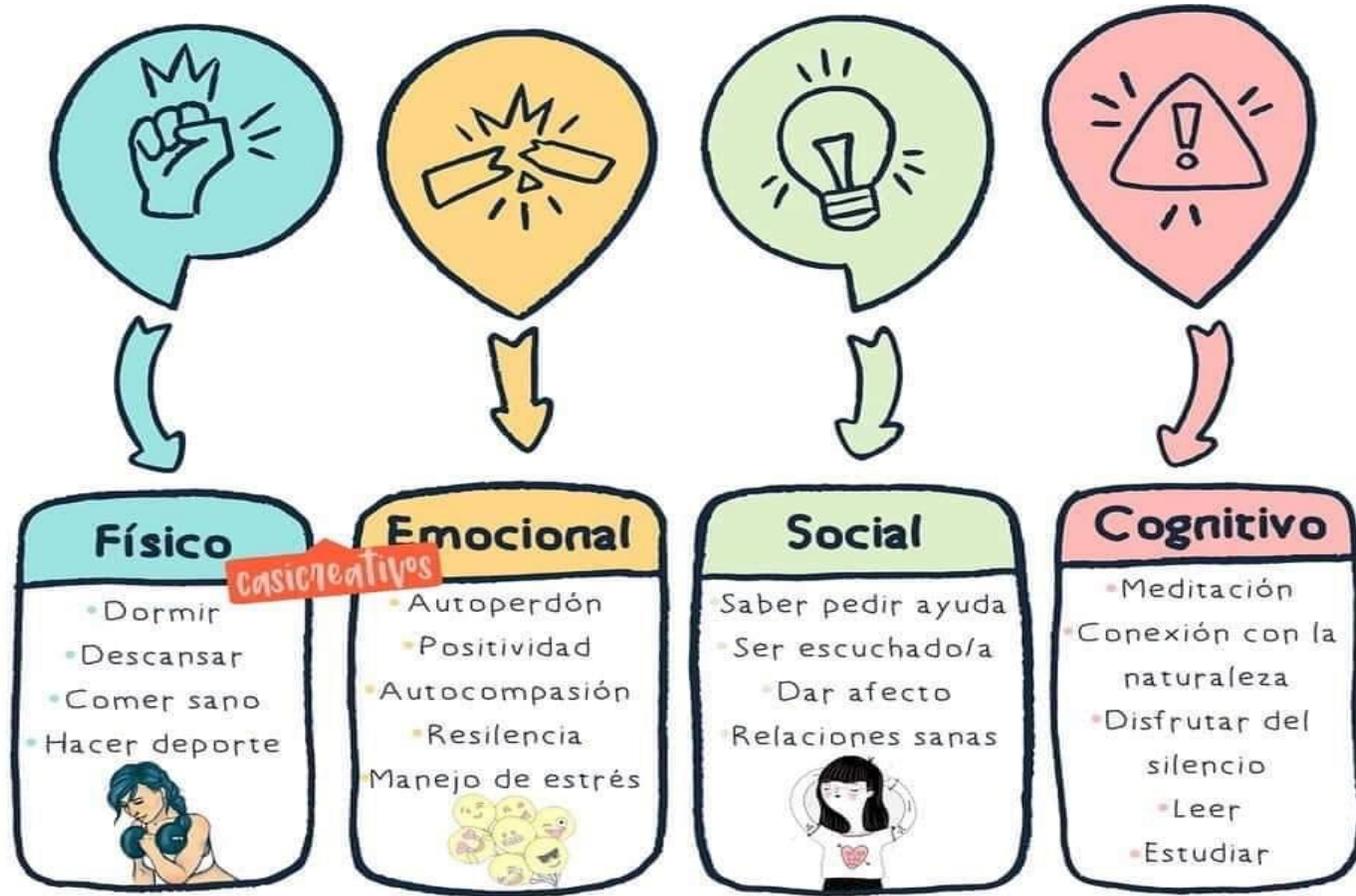
La higiene personal.

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 thin gold arch frames the central text. The overall aesthetic is modern and artistic.

HOY  
REALIZAREMOS  
ACTIVIDADES  
PARTICIPATIVAS  
SOBRE EL  
AUTOCUIDADO





# Tips para un *auto cuidado*



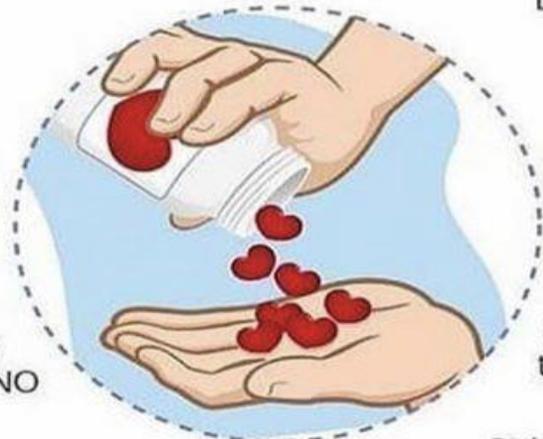
 Háblate con amor

 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:

