ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

NOMBRE ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

CURSO 8° Básico GUIA N° 13 LETRA: A-B-C FECHA: 24/06/20

 GUIA DE APOYO

¿Cómo desarrollar tu rutina perfecta de autocuidado? Una rutina de autocuidado no eso sólo una forma excelente de reforzar la salud física y mental, sino que también juega un rol principal en el enriquecimiento de tu bienestar. Sin embargo, el autocuidado es una de las cosas que dejamos a un lado cuando nuestra vida y diario vivir se vuelven ocupados y estresantes, así que hoy vamos a ayudarte a desarrollar un plan de autocuidado que mejor se ajuste a tus necesidades y horarios.

Ya sea que cuentes con 50 minutos ó 5 para dedicarte a tu autocuidado, tu podrás encontrarle a esto, beneficios como: tener más energía, verte y sentirte mejor, reducir los niveles de estrés, fortalecer tu sistema inmunológico, tener un cuerpo más fuerte, prevenir lesiones, sentirte descansado, satisfecho y complacido.

 **4 pasos para crear tu rutina perfecta de autocuidado**

 ****

**Paso 1” ¿Qué enriquece tu bienestar?**

Comienza tu plan de autocuidado, tomándote un minuto para escribir un listado de ideas acerca del autocuidado. Esto puede ser un tiempo o sesión de lluvia de ideas para ti. Puede que no tengas tiempo en tus horarios para agendar cada una de las ideas, pero tenlas en mano debido a que pudiera surgir más tiempo en el camino.

**Físico:**Dormir, ejercicio, reforzar tu alimentación, tomar un baño de agua caliente, estiramientos, acupuntura, sesiones de entrenamiento, ir al gimnasio, ejercitarse en la naturaleza, caminar con tu perro, ¿qué más le añadirías a esta lista?

**Mental y Emocional:**Tener un diario, practicar afirmaciones positivas como “yo puedo”, pasar tiempo disfrutando la naturaleza, ordenar/limpieza de la primavera, desconectar algunos equipos electrónicos, meditar, leer, dormir un poco más, pasar tiempo con amigos y familiares, practicar yoga, asistir a algún grupo de apoyo, ejercitarse, escuchar alguna guía de meditación o música, practicar la gratitud, etc. ¿Cómo te gustaría cuidar de tu bienestar mental y emocional?

**Estilo de vida:**Pasa tiempo disfrutando de tus pasatiempos favoritos, se creativo: pinta, toma fotografías, haz música. Pasa tiempo en la naturaleza, socializa, intenta hacer algo nuevo, toma alguna clase, ve cosas de turismo, mira cine o teatro, imagina que toma unas vacaciones, etc., ¿Qué te gustaría hacer para entretenerte y divertirte?

**Paso 2: Considera las siguientes tres preguntas**

¡Un buen lugar para comenzar a desarrollar tu plan de autocuidado es considerando las 3 preguntas!

¿Qué?, ¿Dónde? y ¿Cuándo?

* ¿Qué te gustaría poder incluir en tu plan de autocuidado?
* ¿Dónde lo puedes llevar a cabo? (El hogar, trabajo, afuera, en el gimnasio, etc.)
* ¿Cuándo y por cuánto tiempo lo harás? (Día(s) de la semana, qué hora del día, por cuánto tiempo).

Aquí hay un ejemplo: **¿Qué?**: Meditar. **¿Dónde?:**En el hogar. **¿Cuándo/por cuánto tiempo?:**Los lunes, miércoles y jueves de 8:00 am – 8:10 am. ¡Y listo! ¡Es momento de escribir e incluir tu nuevo plan de autocuidado en tu calendario!

**Paso 3: ¡Visualízalo!**

A continuación, es el momento de crear tu calendario de autocuidado. Debes priorizarte “Tú”, es importante que escribas “tu tiempo” a lo largo de la semana. Una vez hayas seleccionado tus fotografías de autocuidado favoritas comienza a trabajar sobre ellas. Por ejemplo, esto puede incluir una nueva rutina en la mañana los lunes, miércoles y viernes, probando una clase nueva los sábados en la tarde, o agendando una cita de acupuntura en dos semanas, ¡A partir de hoy y Boom! Tu visualización de autocuidado está completa.



Paso 4: Prepárate para alcanzar el éxito anotando esto en tu calendario, establece recordatorios en tu teléfono y desarrollar cualquier otro paso que sea necesario y que pueda ayudarte a poner en marcha tu nuevo plan de autocuidado. Comienza a ser un profesional de autocuidado y empieza hoy mismo. ¡Tú te lo mereces

