



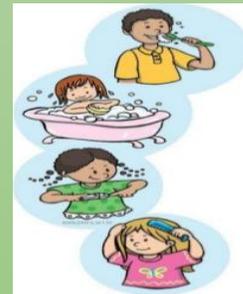
Módulo de autoaprendizaje N°1
Tema: Adquisición de hábitos de higiene y salud.

Objetivo	Identificar los hábitos de higiene y salud, mediante la selección de imágenes y acciones para la adquisición de hábitos en la vida cotidiana y tener un mejor estilo de vida saludable.
Instrucciones	<ul style="list-style-type: none">➤ Desarrollar todas las actividades planteadas en este módulo.➤ Realizar los dibujos en los cuadros señalados.➤ Llevar un registro de las sensaciones y dificultades que se presentan, para luego ir mejorándolas.

El autocuidado hace referencia al cuidado y cultivo de uno mismo en el sentido amplio de la palabra, basado en el autoconocimiento y teniendo en cuenta aspectos físicos y emocionales. Son todas las actividades que realizan las personas para mantener su propia vida, salud y bienestar

Promover el autocuidado en el niño puede favorecer los siguientes aspectos en su desarrollo:

- Mejora del autoconocimiento y la autoestima.
- Fomento de hábitos saludables.
- Desarrollo emocional adecuado.



1. Escribe con tus propias palabras que es el autocuidado.

2. ¿Como puedo desarrollar el autocuidado en pandemia?



3. Nombra 3 ejercicios en donde se presente el autocuidado, ya sea en el colegio y en tu casa.

Autocuidado en el colegio	Autocuidado en el hogar

4. Observa el siguiente video https://www.youtube.com/watch?v=jKgDmA_ubvU responde las siguientes preguntas.

A. ¿Qué otras acciones puedes realizar para fomentar el cuidado e higiene personal?

B. ¿Por qué crees que el cuidado e higiene personal nos ayuda a nuestro cuerpo?

5. Dibuja en los siguientes cuadros una acción del autocuidado y una acción donde no esté presente el autocuidado.

Autocuidado	No autocuidado



A través de la siguiente pauta podrás lograr identificar cuales fue tu nivel de logro en esta actividad:

Indicador	Sí	No
Responde correctamente que es el autocuidado persona		
Menciona como se puede desarrollar el autocuidado en pandemia		
Menciona 3 acciones de autocuidado en el colegio y en el hogar		
Responde correctamente las preguntas planteadas a través de la observación del video		
Realiza un dibujo de autocuidado y un dibujo donde no esté presente el autocuidado		

Solucionario:

1- El autocuidado es realizar actividades que tiene como características el cuidado de nuestro propio cuerpo, a través de una correcta higiene personal, una alimentación saludable, suficientes horas de descanso y tener una vida activa. Además, es uno de los pilares fundamentales para poder desarrollar nuestro bienestar físico, social, emocional y cognitivo.

2- Mantener siempre el uso de mascarilla, estar constantemente lavándose las manos, tomar el distanciamiento con las otras personas, no compartir mis alimentos o aguas con otras personas, desinfectar los zapatos cuando llego al hogar, etc.

3. Colegio: lavarse las mano y cara antes de entrar a la sala de clases, mantener los alimentos sin contacto con otros elementos que puedan contaminar, mantener limpio y ordenado el lugar donde me siento, comer alimentos que estén sucios o hayan tocado el suelo, etc.

Hogar: lavarse los dientes todos los días, cambiarse la ropa todos los días, limpiar la habitación, lavarse el cuerpo todos los días, aplicar implementos de uso personal (cremas, desodorantes, perfumes), jugar en la calle y luego acostarse de inmediato, etc.

5.

Dibujo de autocuidado



Acciones de no autocuidado

