

FAMILIAS ENTORNOS SEGUROS

EL AUTOCUIDADO DE LOS PADRES



PERÚ

Ministerio
de Educación



FUNDACIÓN
WIESE



CALIDAD EDUCATIVA

El autocuidado

Como padres y madres, tenemos muchas responsabilidades. Por ello es necesario considerar tu autocuidado.



¿Qué es el autocuidado?

El autocuidado es cuidar de nosotros mismos. Es elegir y realizar acciones para cuidar nuestra salud tanto física como emocional.



¿Cómo autocuidarnos?



Descanso reparador

Elige descansar bien por las noches.



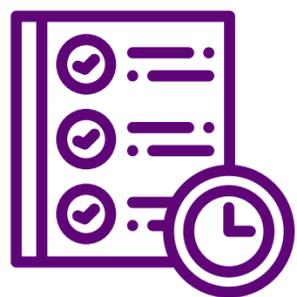
Reconoce tus emociones

Escucha como te sientes frente a diferentes situaciones.



Elige bien

Elige qué quieres escuchar, ver o leer, en función de tu tranquilidad emocional.



Organiza tu día

Organiza tu día y prioriza tus actividades