



COLEGIO NIRVANA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
NIVEL: 7mos y 8vos básicos
PROFESORA: Roxany Arroyo del Valle

GUIA DE ESTUDIO
“AUTOCUIDADO”

El autocuidado

Para mantenernos sanos no es suficiente tener una alimentación balanceada. Es muy importante el cuidado y la limpieza del ambiente en que nos movemos, así como el aseo personal. Estar sano no significa solamente estar bien del corazón, los pulmones, los riñones, la columna y demás órganos que parecieran ser los más importantes de nuestro cuerpo. Cuando hablamos de salud tenemos que referirnos a nosotros como un todo, así pues tenemos que tener presente tanto la salud corporal, como la salud mental.

Salud Corporal

Para mantener el equilibrio del cuerpo es indispensable estar saludable, es decir, conseguir que todos los órganos trabajen en armonía. Para esto, es necesario una adecuada alimentación, el ejercicio diario, la visita al odontólogo, al oftalmólogo y al especialista.

Sin embargo, el médico no es el único responsable de nuestra salud, cada uno de nosotros debe velar por su propia salud, comenzando con los cuidados mínimos como:

- a) Bañarse diariamente**, para limpiar la piel de microbios, polvo, y prevenir los malos olores, conviene realizar el baño diario con abundante agua y jabón. El baño diario estimula el organismo y da sensación de bienestar. Si no puedes bañarte por alguna razón debes asearte los órganos genitales (masculinos o femeninos) diariamente con agua y jabón.
- b) Tu cabello debes mantenerlo limpio**, así que debes lavarlo con frecuencia y utilizar champú y agua.
- c) Lavar las manos antes**, después de cada comida y después de orinar y defecar.
- d) Debes cepillar tus dientes** al levantarte, al acostarte y después de cada comida, así evitarás las dolorosas caries y eliminarás la placa dental o sarro de los dientes.



COLEGIO NIRVANA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
NIVEL: 7mos y 8vos básicos
PROFESORA: Roxany Arroyo del Valle

GUIA DE ESTUDIO
“AUTOCUIDADO”

e) Debes cambiarte de ropa con frecuencia y cambiarte la ropa interior todos los días. Nuestra ropa debe estar siempre limpia.

f) Corta las uñas de las manos y de los pies con frecuencia. Recuerda que el sucio y los microbios se acumulan en la piel que está debajo de las uñas.

“Todas estas normas higiénicas deben convertirse en hábitos para lograr una salud corporal”



GUIA DE ESTUDIO **“AUTOCUIDADO”**

Salud Mental

Cada uno de nosotros tiene una ocupación, trabaja, estudia... Pero si nos dedicamos al trabajo o al estudio durante demasiado tiempo o con mucha presión podemos agotarnos física y mentalmente. El agotamiento nos perjudica, nos oscurece la mente y entorpece el pensamiento, necesitamos por lo tanto descansar. Así como nuestro cuerpo necesita de ciertas normas para mantenerse sano nuestra mente también requiere de ciertas normas o actividades que ayuden a mantener la salud mental.

Actividades que nos ayudan a mantener la salud mental

- Acostarse temprano.
- No ocupar todo el tiempo libre en ver la televisión y en videojuegos. Éstos en realidad no son aconsejables para descansar, aparte que daña mucho los ojos.
- Invertir el tiempo libre en actividades deportivas, recreación en parques, playas o montañas.
- Relajarse con alguna práctica cultural: visitar el teatro, cine, oír buena música.
- Comunicar y expresar los sentimientos: amor, alegría, miedo...
- Valorarnos como persona para que crezca sana la autoestima.
- Distribuir bien el tiempo para el estudio y el descanso.

TIPS PARA LA BUENA SALUD MENTAL

