

# Cuidados personales

## Lista de los 10 principales

AMABILIDAD MÁS ALLÁ DEL AULA™  
GRUPO ENTERO • OPCIÓN 1 • CARIÑOSO

Plazo de la lección  
25-30 minutos

### Materiales

- ☐ Papel
- ☐ Marcadores/Crayones
- ☐ Fotocopiadora (opcional)
- ☐ Póster solidario (opcional)



### Compartir

¡Discuta que el cuidado comienza con uno mismo primero! No puedes esperar cuidar de los demás si no te cuidas a ti primero.

Defina cariño: CUIDAR ES SENTIR Y MOSTRAR PREOCUPACIÓN POR USTED MISMO Y POR LOS DEMÁS. (Muestre el cartel Caring si lo desea).

Haga una lluvia de ideas sobre las formas en que se cuida a sí mismo cuando se prepara para la escuela.

- ¿De qué eres responsable por ti mismo?
- ¿Cómo cuidas tu mente y tu cuerpo?

Pida a los voluntarios que compartan una forma de demostrar el cuidado personal (cuidarse a sí mismo) cuando se aliste por la mañana. Apunta a 2-3 voluntarios de diferentes edades.



### Inspirar

Explique que hoy crearemos una lista de diferentes formas de practicar el cuidado personal en el hogar..

El cuidado personal se divide en 2 categorías:

- **Cuidando tu cuerpo:** Esto puede incluir higiene personal, cambiarse de ropa, cepillarse los dientes, etc. Algunas de estas cosas ya son responsabilidad de usted, mientras que otras aún requieren ayuda.
- **Cuidando tu mente:** Esto es lo que llamamos salud mental. Cuidar tu mente se enfoca en cómo piensas y sientes. Cuando te dices cosas amables a ti mismo, duermes lo suficiente y te rodeas de amigos que te hacen sentir bien, ¡estás cuidando tu mente!



### Autorizar

Divida al grupo en filas según el nivel de grado. Agrupe las calificaciones si es necesario (como K-1, 2-3, 4-5, etc.)

Explique que el grupo grande trabajará para crear una Lista de los 10 principales cuidados sobre cómo practicar el cuidado personal en el hogar. Cada nivel de grado deberá agregar al menos una idea a la lista.

Comenzando con los grados más jóvenes, pida a cada fila que responda el siguiente mensaje: **Practico el autocuidado en casa al...** Repita hasta que cada grado haya ofrecido al menos una sugerencia. ¡La meta son 10 ideas!

Escriba la lista en una hoja de papel). Si es posible, haga copias de la lista y envíela a casa para que cada estudiante practique.



## Reflejar

Guíe una conversación de todo el grupo sobre el CUIDADO PERSONAL.

- ¿Qué es cuidar?
- ¿Qué es el autocuidado?
- ¿Por qué es importante practicar el autocuidado todos los días?
- ¿Qué podría pasar si no practicamos el autocuidado? ¿Cómo es que eso hace que sea más difícil para nosotros cuidar de los demás?