



Colegio del Bosque
Bilingüe

We Educate Families

UAN
UNIVERSIDAD
ANTONIO NARIÑO

Tips para el autocuidado personal



Fuentes consultadas

Yola Segá. Motivación para la salud.

<https://www.pinterest.com.mx/pin/422281208369455/>

Norma Gómez. Tipos de autocuidado y cómo practicarlos en nuestra vida diaria.

<https://www.pinterest.com.mx/pin/422281208369455/>

Fuente de imagen: freepik.es/

¿Qué es?

Cuidarse a sí mismo significa identificar y tomar mejores decisiones sobre nuestras necesidades físicas, emocionales, mentales, financieras y espirituales. Para iniciar, debemos reconocer la responsabilidad que tenemos sobre nuestro bienestar y acciones.

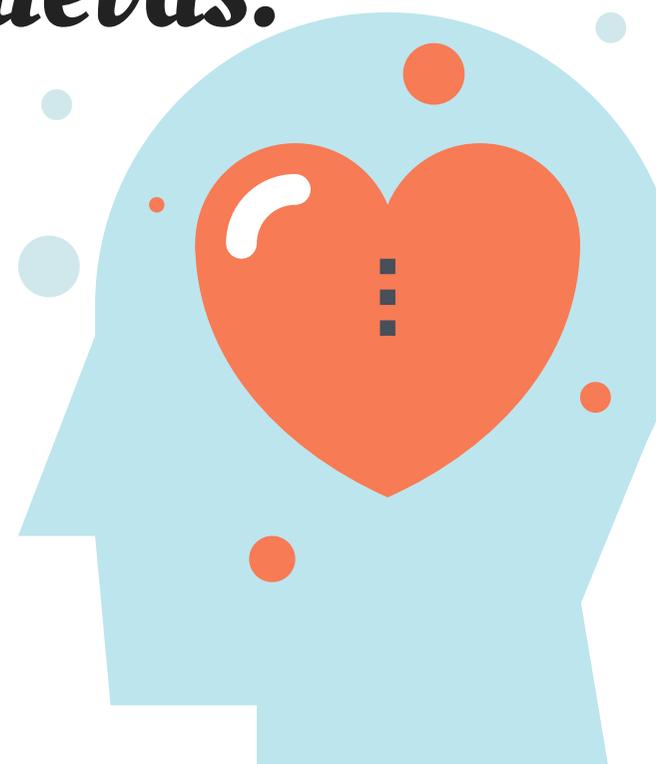
1. Físico

- *Descansar bien.*
- *Comer sano.*
- *Hacer ejercicio.*
- *Dar un paseo.*
- *Tomar un baño relajante.*
- *Hacerte revisiones médicas periódicas.*



2. Emocional

- *Mantener contacto con tus amigos(as).*
- *Alejarte de las personas tóxicas y ponerle límites.*
- *Procura conocer personas nuevas.*
- *Aprende a pedir ayuda.*
- *Saber escuchar a los demás.*

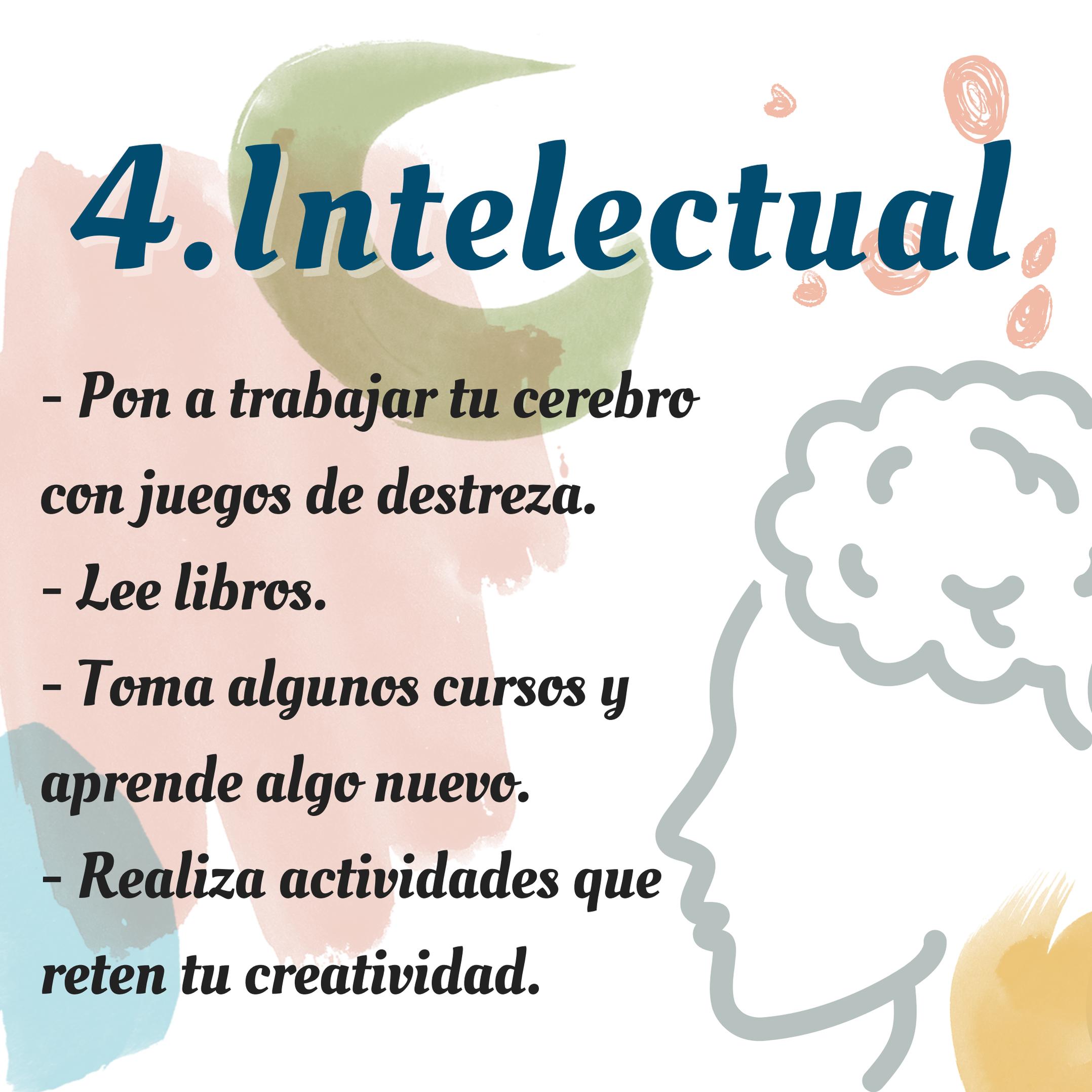


3. Social



- ***Compartir tiempo de calidad con tu familia.***
- ***Conversar con personas de confianza.***
- ***Reír, llorar, gritar, para liberar tus emociones.***
- ***Tomarse un tiempo para reflexionar y entender nuestros sentimientos.***

4. *Intelectual*



- *Pon a trabajar tu cerebro con juegos de destreza.*
- *Lee libros.*
- *Toma algunos cursos y aprende algo nuevo.*
- *Realiza actividades que reten tu creatividad.*

Desde el colegio fomentamos en nuestros estudiantes la importancia del autocuidado, sensibilizándolos en el adecuado uso del uniforme y su entorno. Implementamos y ejecutamos espacios de aprovechamiento del tiempo libre y la expresión adecuada de emociones.

Para mayor información pueden consultar en nuestro manual de convivencia

- Artículo 131. Deberes institucionales de los estudiantes
- Artículos 134 al 143. Normas de comportamiento

COLEGIO
DEL BOSQUE
BILINGÜE
UAN



**Colegio del Bosque
Bilingüe**

We Educate Families

Visita nuestra página web

WWW.COLEGIODELBOSQUE.EDU.CO

Síguenos en nuestras redes sociales



ColegioDelBosqueBilingue.uan



Colegiodelbosquebilingue



@BosqueBilingue