

# Autocuidado en niños y niñas

Plan de Sexualidad, Afectividad y  
Género.

El autocuidado es uno de los pilares de nuestro bienestar personal , físico y emocional.



Enseñar a los niños a ser conscientes de que deben cuidarse y además fomentar su autonomía es fundamental para su felicidad y calidad de vida futura .



# ¿Qué es el Autocuidado?

- ❖ Son actividades que se realizan para el mantenimiento de la propia vida, salud y bienestar .
- ❖ Se basa en el autoconocimiento y tiene en cuenta aspectos físicos y emocionales.



La práctica del autocuidado se aprende en la familia y en la escuela con su entorno más cercano.



Aunque los niños pequeños no pueden proporcionarse a si mismos un autocuidado absoluto , deben aprender pautas ,imitar ejemplos e ir haciendo propias rutinas de autocuidado que les acompañaran en resto de sus vidas .



# Beneficios del Autocuidado en el desarrollo de los niños y niñas

❖ Mejora del autoconocimiento y autoestima



❖ Desarrolla habilidades emocionales adecuadas.



# ❖ Fomenta hábitos de vida saludable



# ¿Cómo estimular el Autocuidado en niños y niñas ?

Enseñar los nombres correctos de las partes del cuerpo y explicar la manera de cuidarlos





❖ Disfrutar de las cosas saludables como la actividad física y la dieta equilibrada.

❖ Evidenciar la sensación de bienestar que genera el autocuidado



- ❖ Dar mayor autonomía a los niños y niñas en tareas de su cuidado personal
  - Lavarse las manos
  - Cepillarse los dientes
  - Bañarse
- ❖ En algunas etapas debe ser supervisado por su adulto responsable.

Un niño que aprende a cuidar de sí mismo sabrá pedir ayuda cuando sea necesario, será capaz de evaluar la situación en la que se encuentra utilizando sus propios recursos y cuando no son suficientes solicitará ayuda.

