



# Autocuidado Familiar

**Departamento de Convivencia  
Escolar 2020**

PME 2020 Acción: Sentido de Identidad

# *Recordemos algunas de las medidas básicas de autocuidado*



## **DISTANCIAMIENTO SOCIAL**

Para evitar contagiarnos y propagar el virus, es necesario mantenernos alejados de nuestros seres queridos.



## **UTILIZACIÓN DE MASCARILLAS**

Cada vez que debamos dejar el hogar, procuremos utilizar siempre una mascarilla que nos cubra boca y nariz.



## **LAVADO DE MANOS**

Recordemos que el lavado de manos es con agua y jabón por al menos 20 segundos, varias veces al día

Es normal sentir:

Temor

Ansiedad

Frustración

Incertidumbre



Para ello podemos:

Centrarnos en el ahora

Mantener Rutinas Familiares

Contacto periodico con  
familia y amistades

Realizar Actividad Física

No sobreexigirnos

# Las Emociones son CLAVE



Las Emociones juegan un papel fundamental en la convivencia durante la cuarentena, recordemos darnos un momento en familia para reconocerlas y validarlas, si nuestros niños, niñas y jóvenes, ven en nosotros adultos responsables y conscientes de sus emociones, ellos replicarán.



# Empatía

RECORDEMOS QUE ESTA REALIDAD LA ESTAMOS VIVIENDO TODOS, Y SIENDO EMPATICOS CON NUESTRA FAMILIA, VECINOS Y CONOCIDOS, HAREMOS QUE ESTA SITUACIÓN SEA MAS AGRADABLE Y CON SENTIDO PARA TODOS.

