



COLEGIO TOM ADAMS I.E.D.



**III ESCUELA DE PADRES
SEDE B
JORNADA ÚNICA, MAÑANA, TARDE
ORIENTACIÓN ESCOLAR**

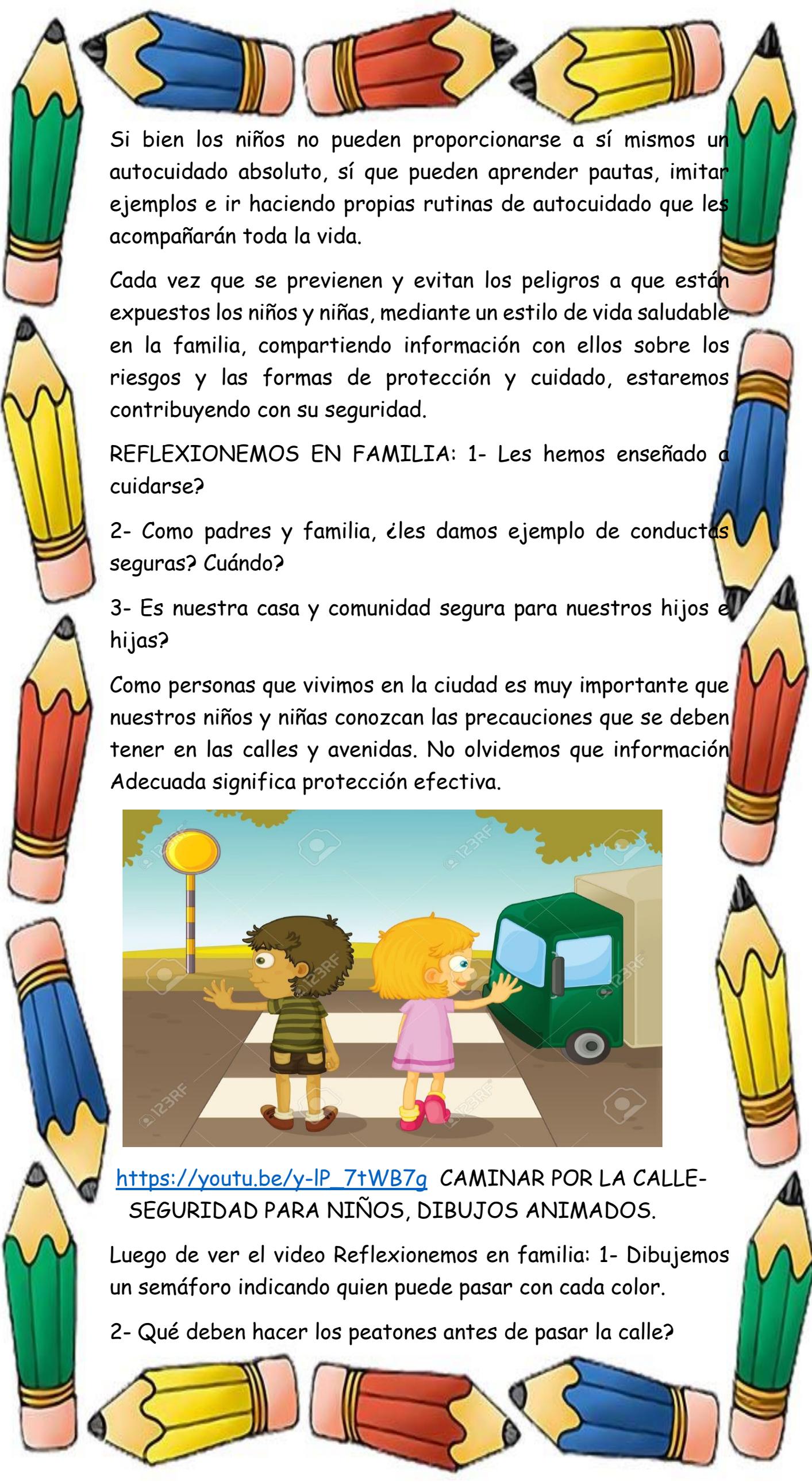
EL AUTOCUIDADO ES UN COMPROMISO SERIO QUE
DEBEMOS ENSEÑAR A NUESTROS HIJOS E HIJAS PARA
PROTEGER SU VIDA Y DIGNIDAD.



<https://youtu.be/SbE6Y6jyu9o> AUTOCUIDADO PARA NIÑOS

El autocuidado hace referencia al cuidado y cultivo de uno mismo en el sentido amplio de la palabra, basado en el autoconocimiento y teniendo en cuenta aspectos físicos y emocionales. Son todas las actividades que realizan los individuos para el mantenimiento de su propia vida, salud y bienestar.

Todas las personas tenemos la capacidad para cuidarnos y lo aprendemos a lo largo de nuestra vida, principalmente, mediante las relaciones interpersonales. Las prácticas de autocuidado se aprenden en el seno de la familia, la escuela y las amistades.



Si bien los niños no pueden proporcionarse a sí mismos un autocuidado absoluto, sí que pueden aprender pautas, imitar ejemplos e ir haciendo propias rutinas de autocuidado que les acompañarán toda la vida.

Cada vez que se previenen y evitan los peligros a que están expuestos los niños y niñas, mediante un estilo de vida saludable en la familia, compartiendo información con ellos sobre los riesgos y las formas de protección y cuidado, estaremos contribuyendo con su seguridad.

REFLEXIONEMOS EN FAMILIA: 1- Les hemos enseñado a cuidarse?

2- Como padres y familia, ¿les damos ejemplo de conductas seguras? Cuándo?

3- Es nuestra casa y comunidad segura para nuestros hijos e hijas?

Como personas que vivimos en la ciudad es muy importante que nuestros niños y niñas conozcan las precauciones que se deben tener en las calles y avenidas. No olvidemos que información Adecuada significa protección efectiva.



https://youtu.be/y-IP_7tWB7g CAMINAR POR LA CALLE-SEGURIDAD PARA NIÑOS, DIBUJOS ANIMADOS.

Luego de ver el video Reflexionemos en familia: 1- Dibujemos un semáforo indicando quien puede pasar con cada color.

2- Qué deben hacer los peatones antes de pasar la calle?

3- Qué no deben hacer los niños y las niñas en los andenes y en las calles?

Nuestro cuerpo también merece el mayor cuidado, protección y respeto y por tanto nuestros niños y niñas deben aprender sobre el autocuidado del mismo.



<https://youtu.be/Rp9LJDR7mls> MI CUERPO ES MI CUERPO.

Después de disfrutar el anterior video reflexionemos en familia:

- 1- Dibujar la familia con el nombre de sus integrantes.
- 2- ¿Quién puede maltratarnos o manosearnos nuestro cuerpo?
- 3- ¿Si alguien trata de hacernos daño qué debemos hacer y a quién debemos acudir?
- 4- Escribe la opinión familiar sobre todo el taller propuesto y si es o no de beneficio para sus hijos e hijas.

LAS ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN FAMILIAR DEBEN SER ENTREGADAS A LOS PROFESORES TITULARES DE CURSO, EL DÍA 2 DE JULIO, YA QUE ESTO ES UNA NOTA PARA ÉTICA PARA EL PRÓXIMO PERIODO.

Decálogo para una infancia feliz

"Disfruta de la crianza de tu hijo"



1. Demuestra siempre a tu hijo lo importante que es para ti. Exprésale tu amor incondicional a cualquier edad con palabras, sonrisas y gestos: besos, abrazos, caricias,...

2. Cuida de su salud y ayúdale a crecer sano. Tú eres su modelo. Enséñale estilos de vida saludables en alimentación, actividad física, sueño, higiene... y también en cómo vivir sus emociones. Usa el sentido del humor.



3. Dedicale tiempo a diario. Juega y disfruta con él, sin dirigir mucho sus gustos o preferencias. Procura que tenga tiempo libre, a su aire. Y disfrutad juntos de la naturaleza.

4. No hace falta acumular cosas materiales. El tiempo que le dediques, la educación y los valores que le trasmitas serán tu mejor herencia.

5. Educa con cariño. Elogia lo que hace bien y también los esfuerzos por intentarlo. Ponle normas que pueda y deba cumplir: pocas, claras y adaptadas a cada edad. Enséñale lo que está mal, sin violencia, castigo ni humillación.



6. Estimula y apoya su aprendizaje. Fomenta su autonomía desde pequeño para las actividades cotidianas, como vestirse, lavarse o comer. No le des todo hecho. Es bueno que poco a poco vaya teniendo sus responsabilidades.

7. Escucha y dialoga con tu hijo desde pequeño. Muestra interés por su mundo, adapte a los cambios normales de cada edad y acéptalo y valóralo como es: único y diferente a los demás.

8. Transmite seguridad, tranquilidad, confianza. No fomentes miedos artificiales, apóyale y ayúdale a entender sus propias emociones. Así fortalecerá su autoestima, su motivación y capacidades.

9. Dígale su valor. No le hagas participar antes de tiempo de las preocupaciones de los adultos. Pero no le ocultes los hechos importantes de la vida. Enséñale y ayúdale a entender que la enfermedad, el dolor o la muerte existen y forman parte de ella.

10. Favorece las relaciones con la familia y los amigos. Lo acompañarán a lo largo de su vida. Ayúdale a ponerse en el lugar de los otros. Aprenderá a convivir y amar.

