

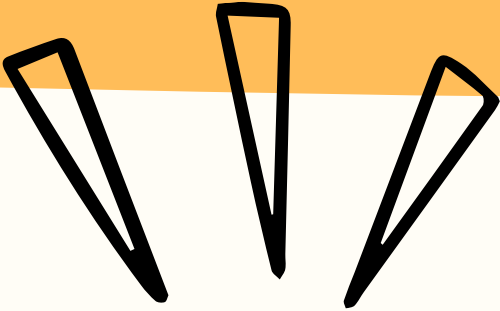
SENA Previene El Bosque

AUTOCUIDADO DEL CUERPO Y LA SALUD

Sentirse, quererse y cuidarse
para estar bien!! ♡

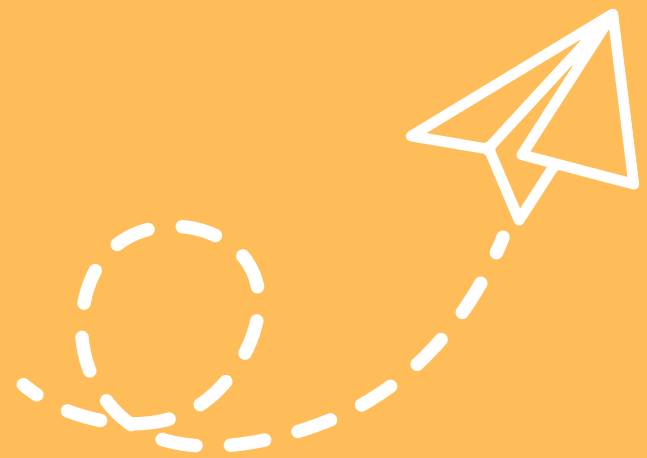
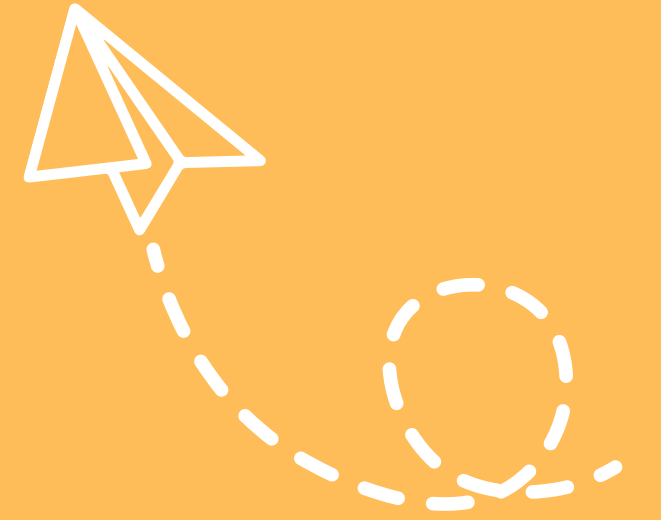
Expositoras:-Mitzy Ossa, Ts.

-Camila Reyes, Ps.



INTRODUCCIÓN

¿Qué entendemos por autocuidado ?



PILARES DEL CUIDADO DE UNO MISMO



Autocompasión



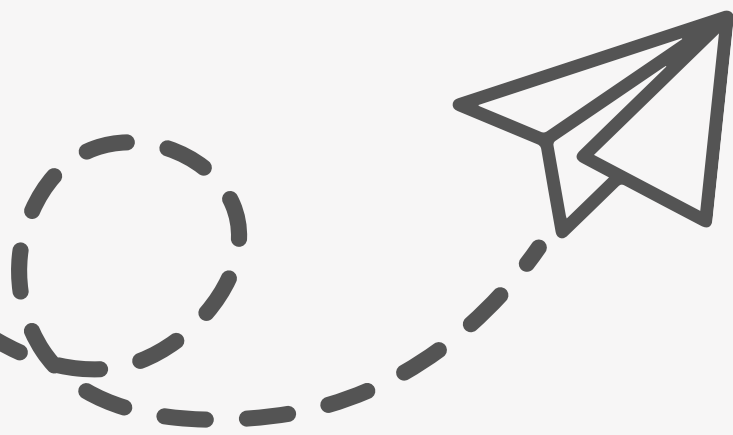
Autoconocimiento



Autoestima

Autocuidado





Es la sintonización con otros, tus relaciones personales, con familia, amigos, vecinos, pareja, etc.

Es el cuidado del cuerpo y salud a nivel físico y mental.

TODO LO COGNITIVO: pensamientos, creatividad, organización, planificación, etc.



Es el espacio a tu alrededor, la armonía de donde vives y habitas, tu entorno físico y el medioambiente.

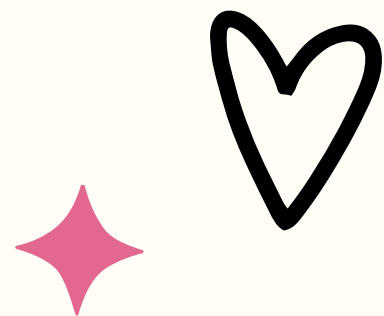
Es la conexión con tus sentimientos, lo que ocurre en tu interior.

Es la experiencia interior más profunda, tus valores, los propósitos esenciales de tus creencias.

ESTUDIOS: La motivación para el cumplimiento de logros ¿te gusta lo que haces? ¿te hace sentido?



CUIDADO DEL CUERPO Y LA SALUD



LES INVITAMOS A TOMAR UNA NUEVA
PERSPECTIVA Y OBSERVAR LA RELACIÓN
CON TU CUERPO COMO UN VIAJE DE
ACEPTACIÓN.

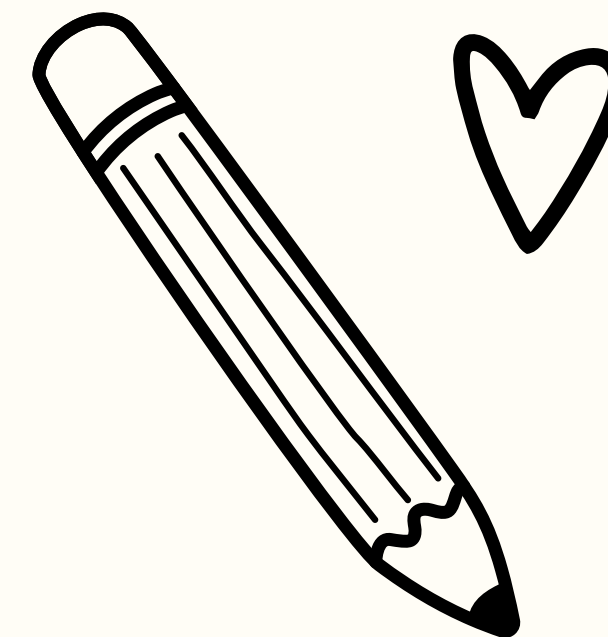


SI TIENES UN CUERPO TAMBIÉN TIENES SEXUALIDAD

La sexualidad no se refiere solamente al acto sexual entre dos personas, sino que también a nuestros valores, sentimientos, cuerpos, géneros y la forma propia en que cada persona puede expresarse a sí misma y a sus afectos.



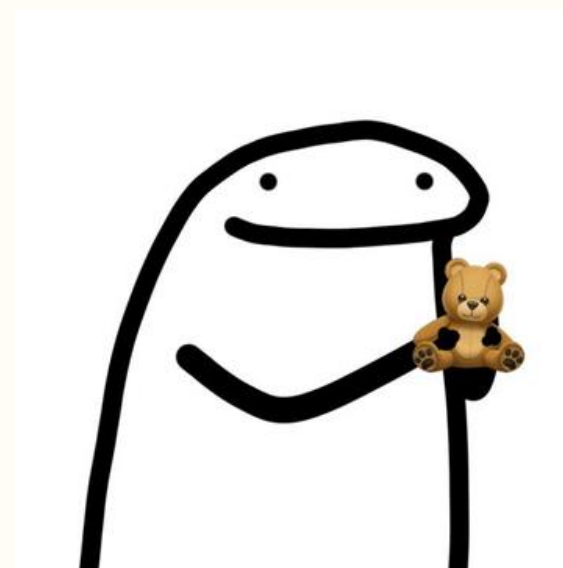
8 PASOS PARA TENER UNA BUENA SEXUALIDAD



ACEPTARTE COMO ERES



CONOCER TU CUERPO

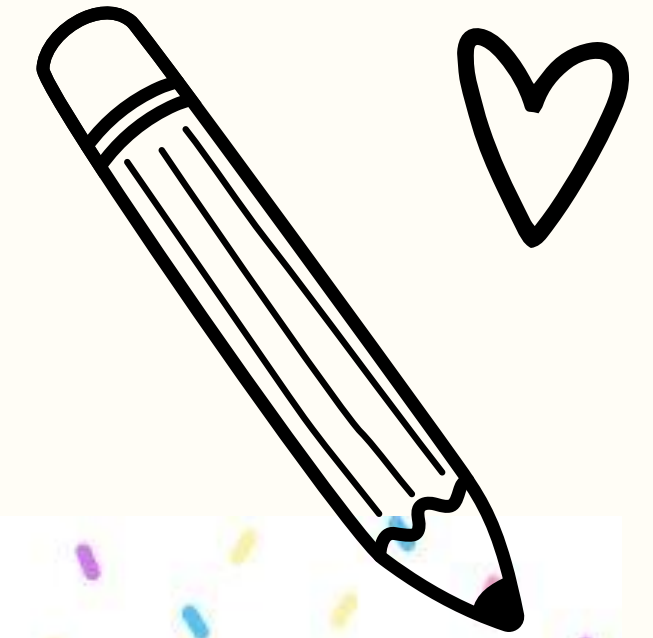


MIMARTE

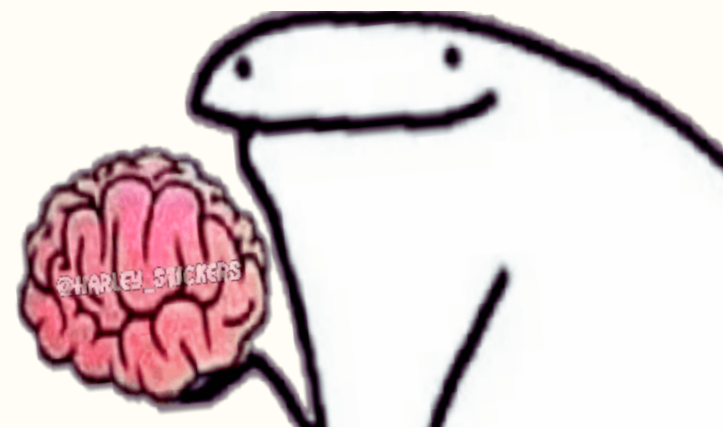


**APRENDER QUE COSAS
TE GUSTAN Y TE DAN
PLACER**

8 PASOS PARA TENER UNA BUENA SEXUALIDAD



DECIR CUANDO ALGO NO ME GUSTA




ENTENDER QUE EL DESEO ESTÁ EN LA MENTE



RESPETAR A LOS DEMÁS



DISFRUTAR



**iiii NUESTRO CUERPO NOS
PERMITE SER Y HACER EN EL
MUNDO. ES TU DEBER
CUIDARLO!!!!**

LOS LÍMITES



PERMITEN MANTENER
RELACIONES SANAS

PERMITEN EXPRESAR COMO NOS
SENTIMOS

PERMITEN DECIR HASTA DONDE TÚ,
HASTA DONDE YO

NOS PROTEGEN

¿CÚANTAS VECES
TERMINASTE HACIENDO
COSAS QUE NO
QUERÍAS SOLO POR NO
MOLESTAR A ALGUIEN?

¿CÓMO TE
SENTISTES
DESPUÉS?

LÍMITES
FÍSICOS

LIMITES
EMOCIONALES

LÍMITES
SEXUALES

LÍMITES
MATERIALES

LÍMITES
DE
TIEMPO

FRASES PARA DECIR QUE **No!**



X No, muchas gracias, esta vez no tengo ganas.

X Suena bien, pero ahora no voy a participar.

X Gracias por tratar de ayudarme, pero me siento bien resolviendo esto por mi mism@, si necesito tu ayuda, te lo haré saber.

X No sé si me puedo comprometer en este momento. le voy a dar una vuelta y te contesto.

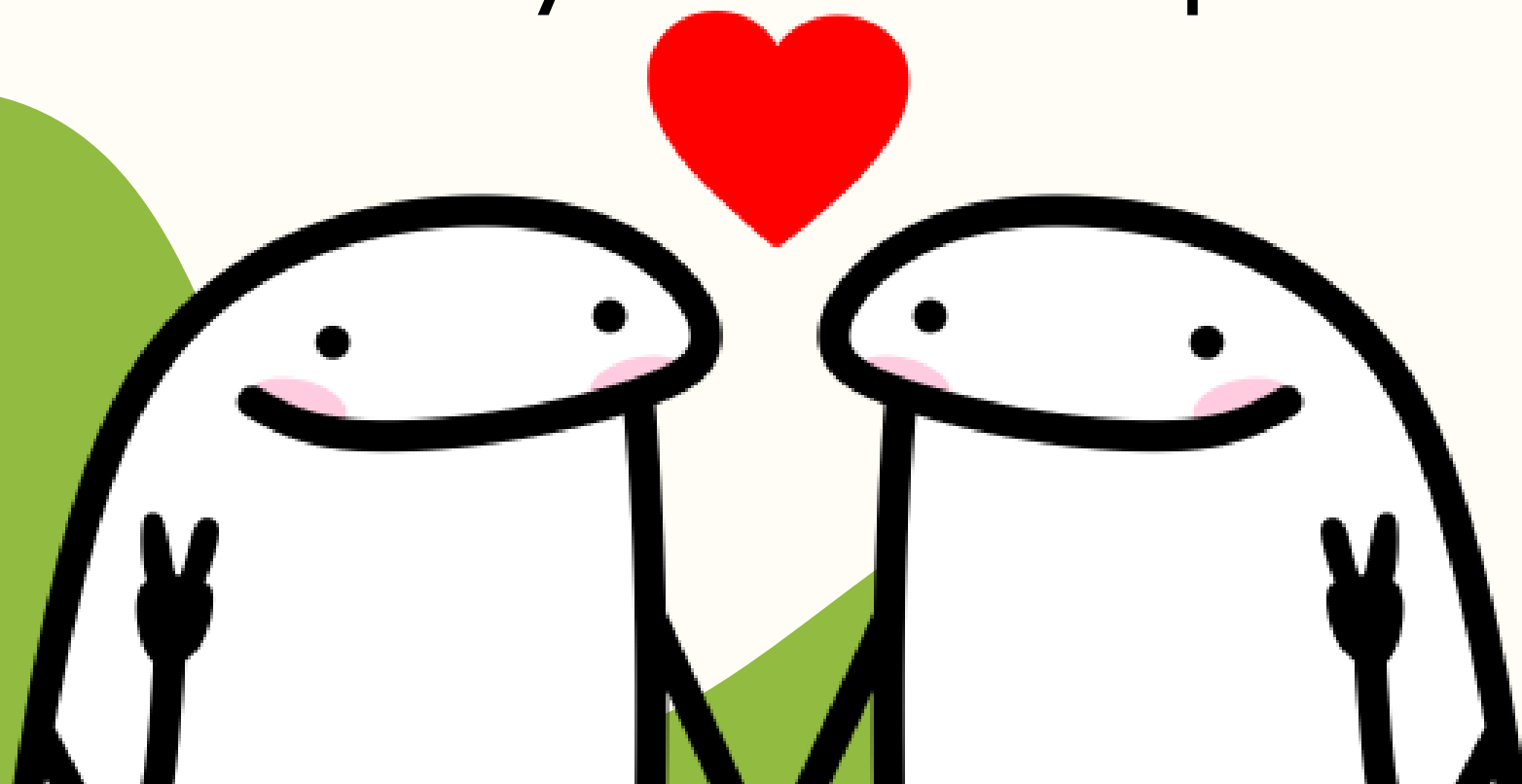




RELACIONES SANAS

ES IMPORTANTE CONSIDERAR QUE:

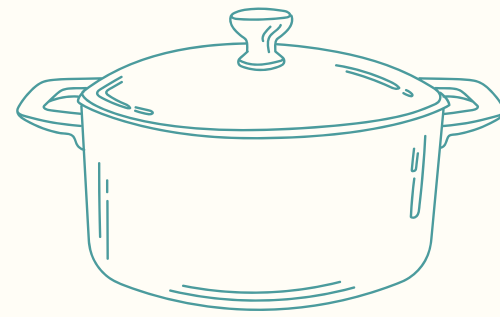
Para mantener vínculos sanos, no existe una receta única, se debe aprender a relacionarse, a conocer al otro, esforzarse y debe existir reciprocidad!!!



ALGUNOS CONSEJOS:

- Date tiempo para conectar con tus amigos y seres queridos.
- Expresar nuestros sentimientos hacia los demás.
- Ser amable con los demás te puede llenar de energía.
- Hacer algo bueno por alguien sin esperar algo a cambio.
- Algunas conversaciones necesitan de contacto visual y físico, no relvas todo por las redes sociales.
- A veces estar en compañía de otras personas resulta agobiante, no te obligues a hacer lo que no quieres.
- Estar sol@ también es parte del autocuidado.

INGREDIENTES PARA UNA RELACIÓN



SALUDABLE



SABER ESCUCHAR

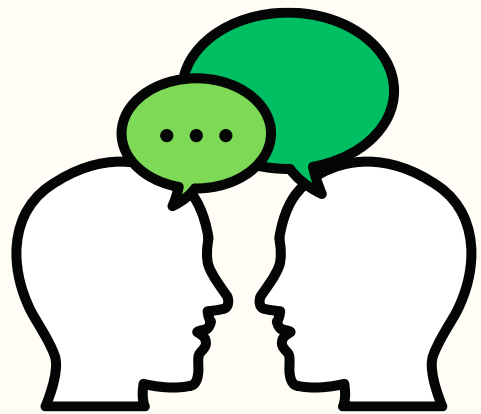
SER TOLERANTES

SABER PONER
LÍMITES

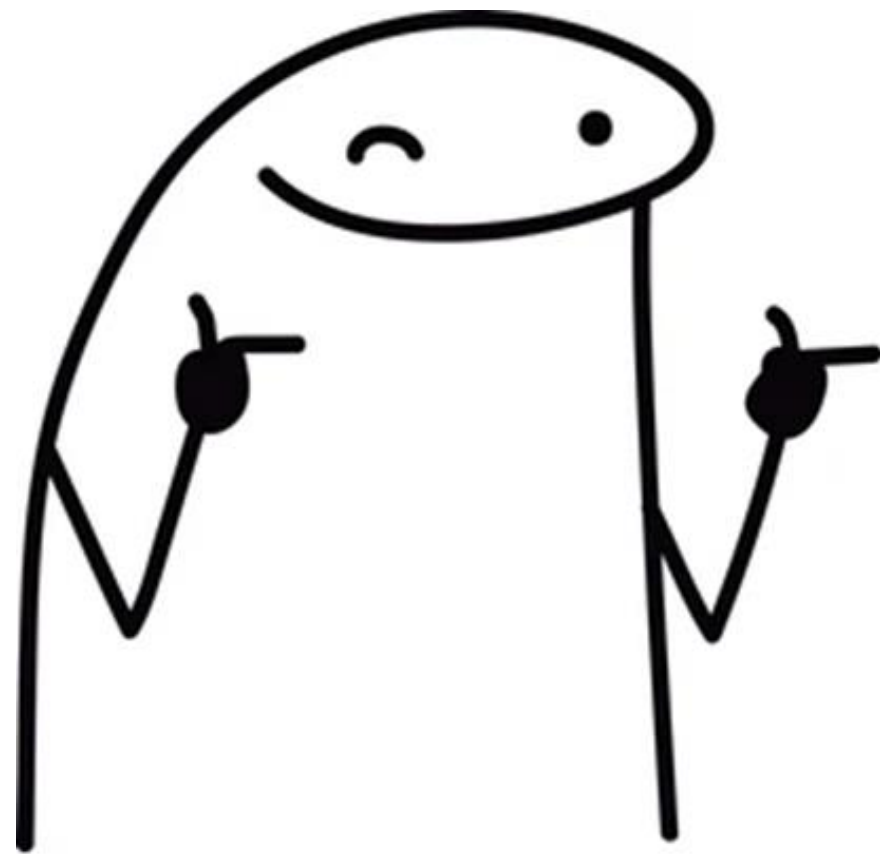
COMUNICARSE

SER COMPENSIVOS

TENER CONFIANZA MUTUA

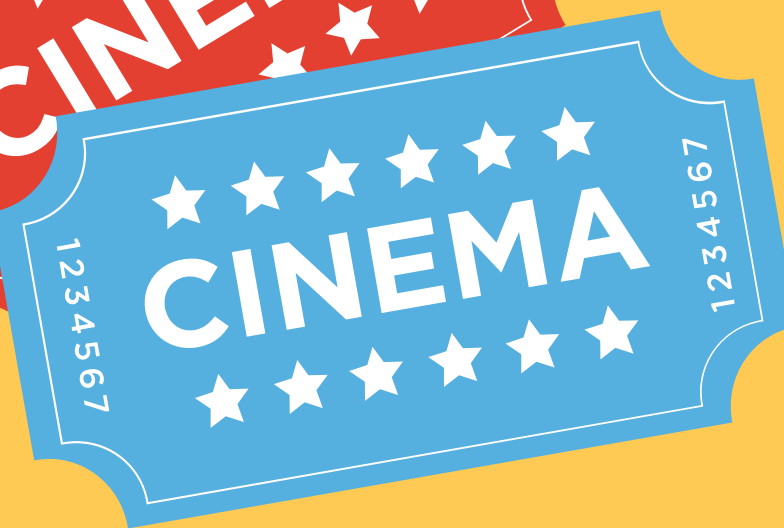
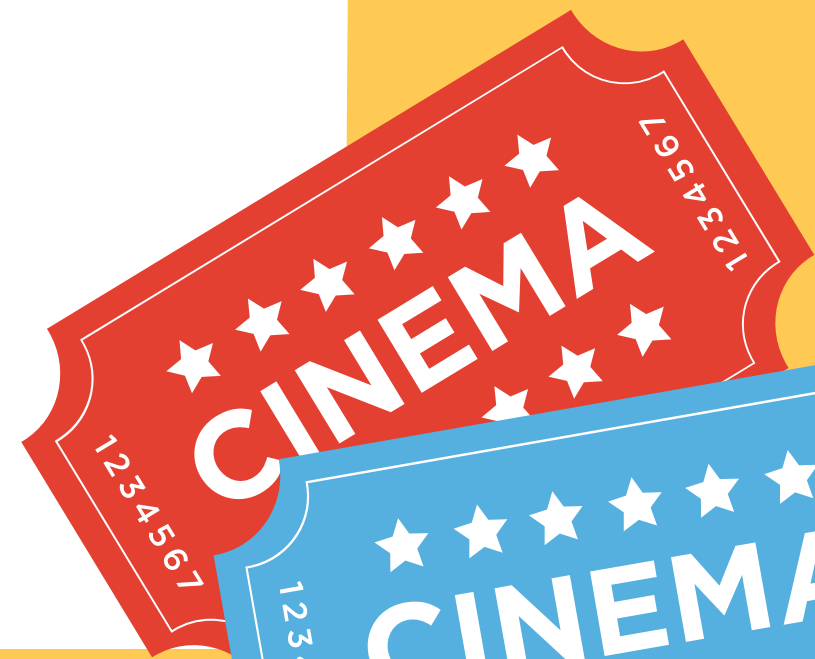
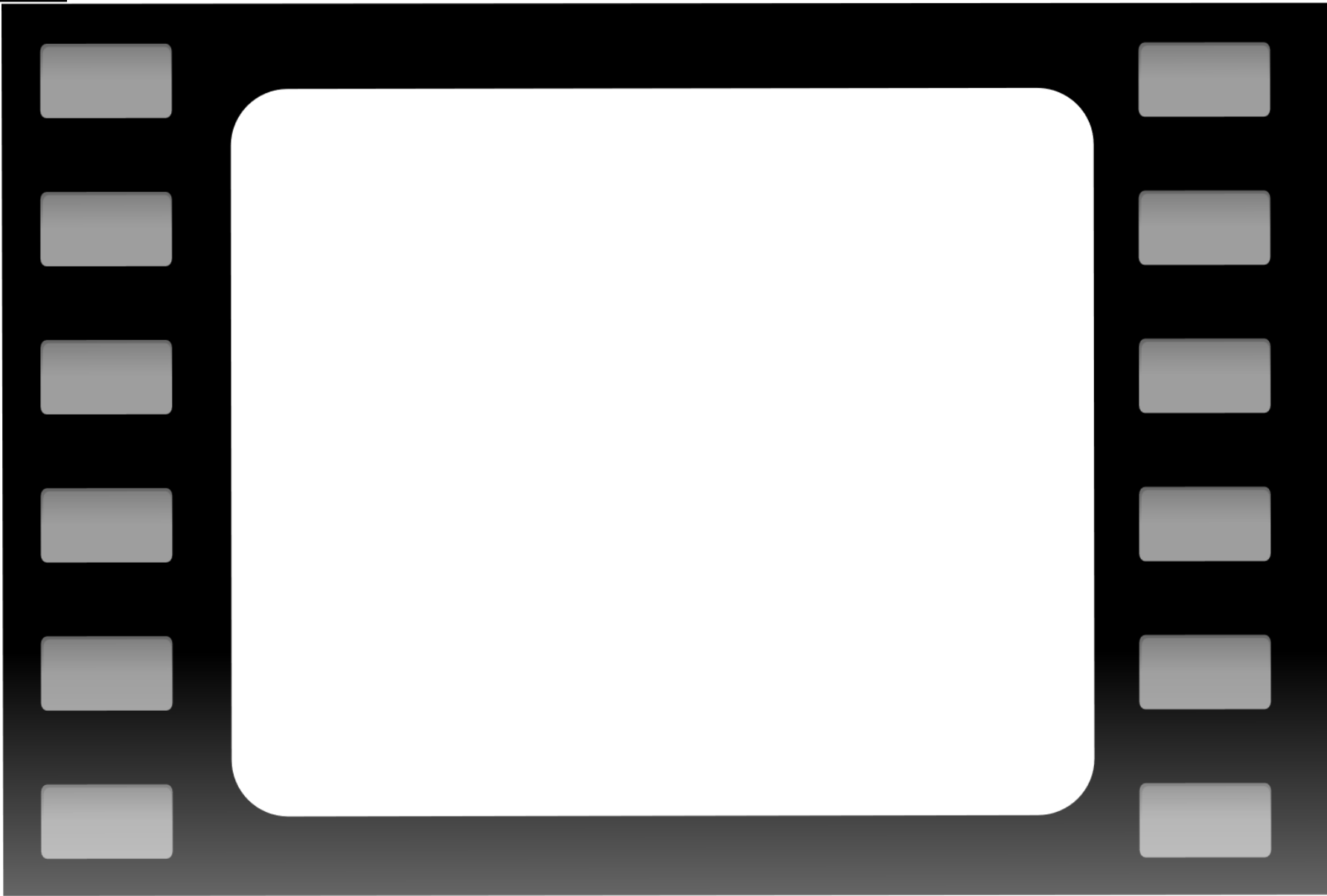
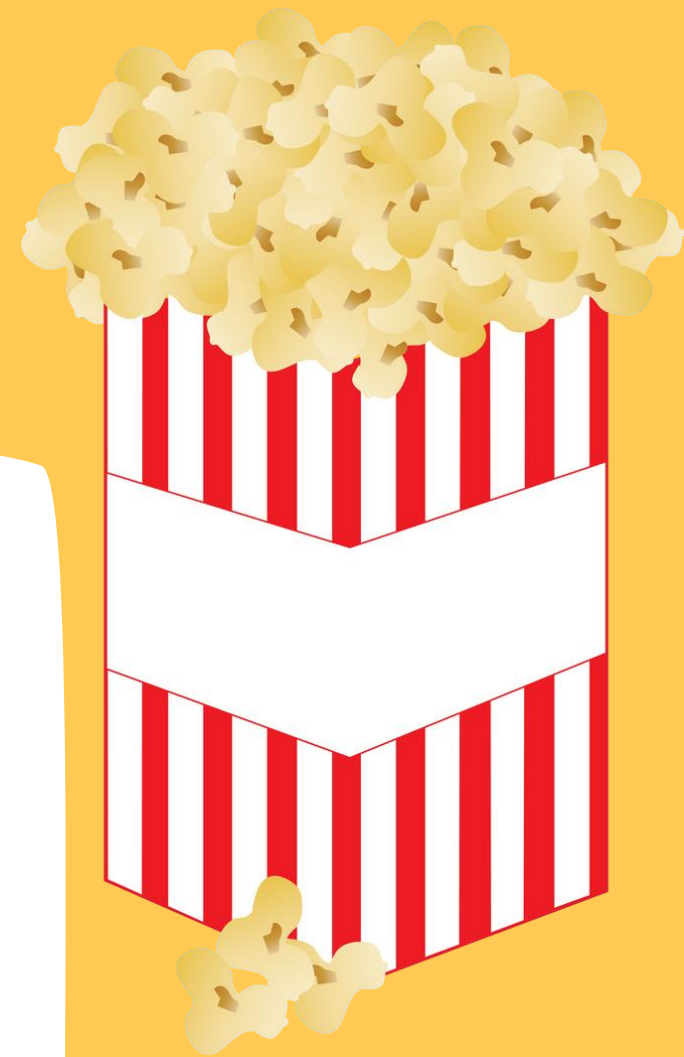
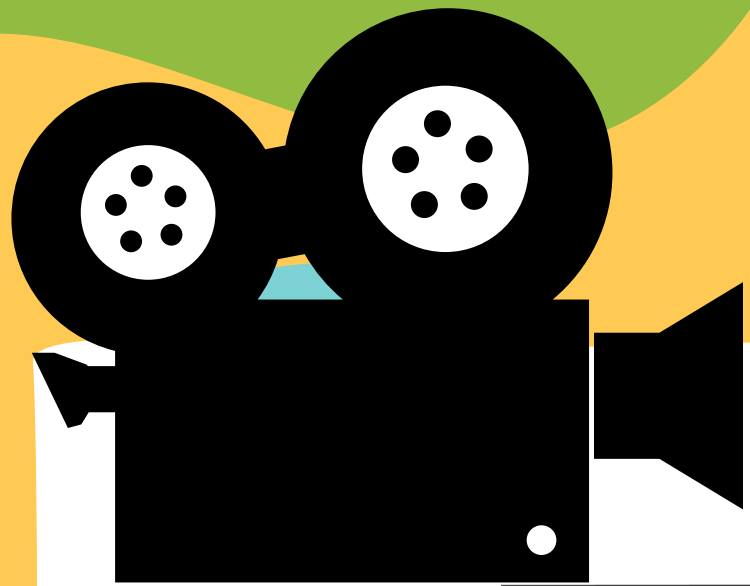


Es importante considerar:
**Nuestra Responsabilidad
Afectiva**



shutterstock.com · 2173724061

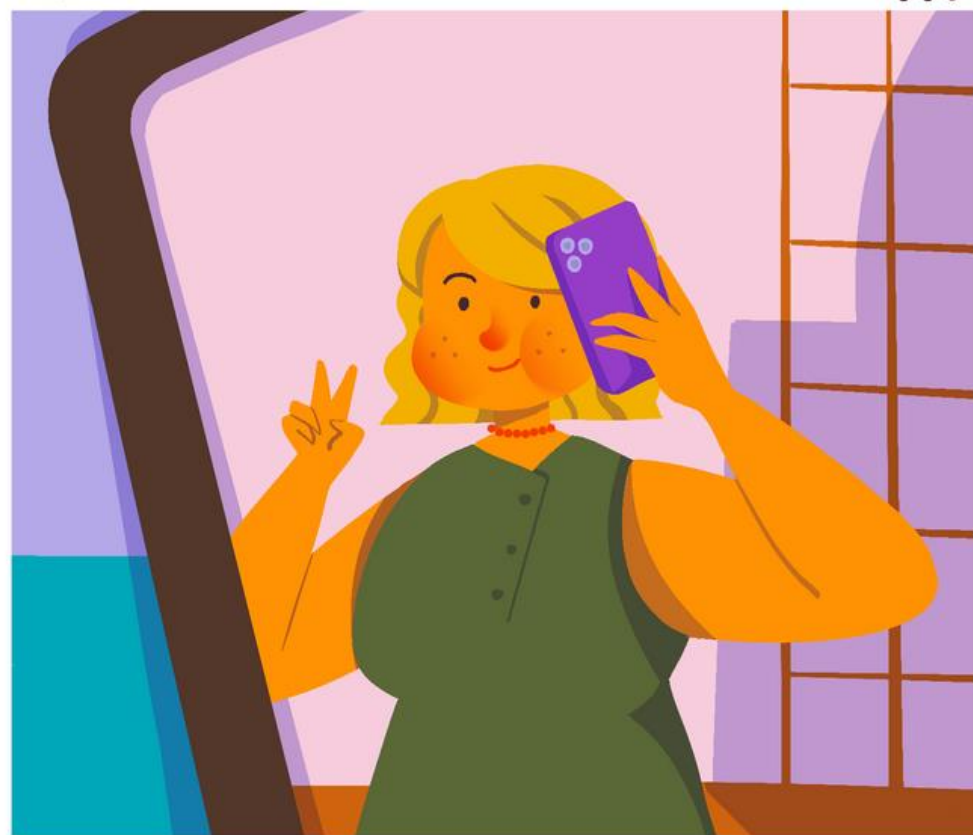
- ✓ Respetarnos a nosotros mismos al no dejar de lado nuestros propios intereses.
- ✓ Tener en cuenta el mundo emocional de la otra persona, aunque sea muy diferente al nuestro.
- ✓ Ser conscientes de que lo que hacemos o decimos tiene consecuencias y debemos asumir nuestra responsabilidad.
- ✓ Dejar clara las intenciones y expectativas que tenemos con las personas al momento de empezar una relación.
- ✓ Hablar con claridad respecto a lo que podemos dar en la relación, no solo en lo que queremos.
- ✓ Aceptar lo que el otro quiera ser sin juzgarlo, no juzgar decisiones de otros.
- ✓ Aceptar que el otro puede cambiar de opinión.
- ✓ Comprometerse con las personas y entender que inevitablemente, habrá momentos complicados.





No tienes que ser perfect@ para ser amad@. Las personas correctas abrazarán todo aquello que alguna vez creíste que tenías que esconder.

AUTOCUIDADO DIGITAL



Quando son bien usadas son una fuente de alegría y de intercambio de emociones positivas.

Recuerda que siempre es mas valioso una conversación en persona. Con un emoji o sticker no podemos sustituir una mirada, un gesto, una intención.

Las redes sociales nos ayuda a comunicarnos con personas familiares, amigos, y compartir momentos importantes y felices.

El mal manejo de las redes sociales puede perjudicarnos y acabar haciendonos daño.



REDES SOCIALES

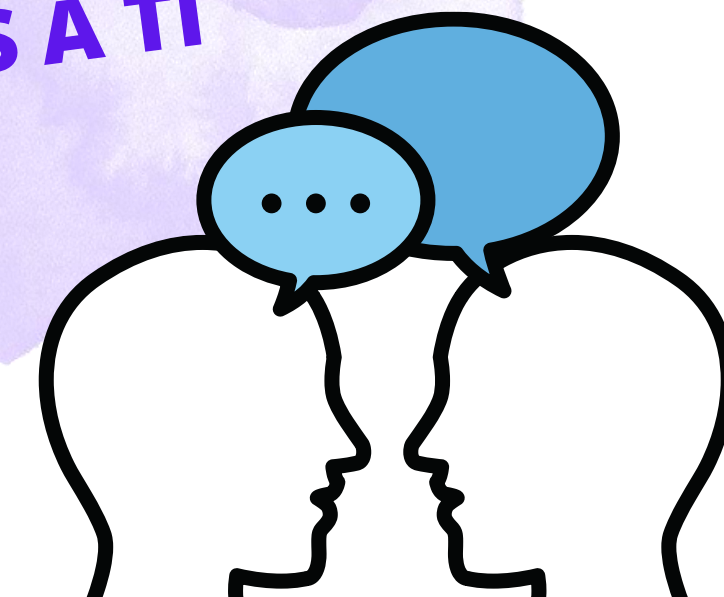
- ➔ Aprende a esperar a respetar tu privacidad.
- ➔ No compartas en la web información fotos, y videos sin antes preguntarte qué consecuencias podrían acarrear.
- ➔ Consume tecnología de una manera más consciente.
- ➔ Limpia tu lista de contactos.
- ➔ Evita las discusiones online ¿sirven de algo?
- ➔ Los temas emocionales o difíciles siempre deben ser conversados en persona.

¡CUIDA TU RED!

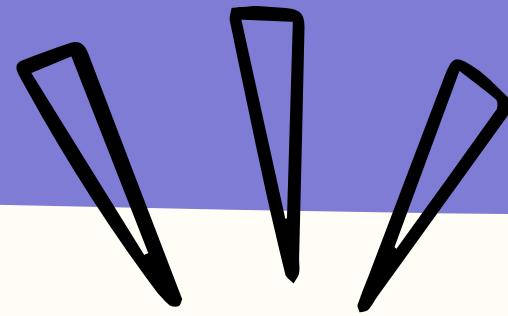
**APRENDE A ESCUCHAR
CONCIENTEMENTE**

DEMUESTRA QUE TE IMPORTA

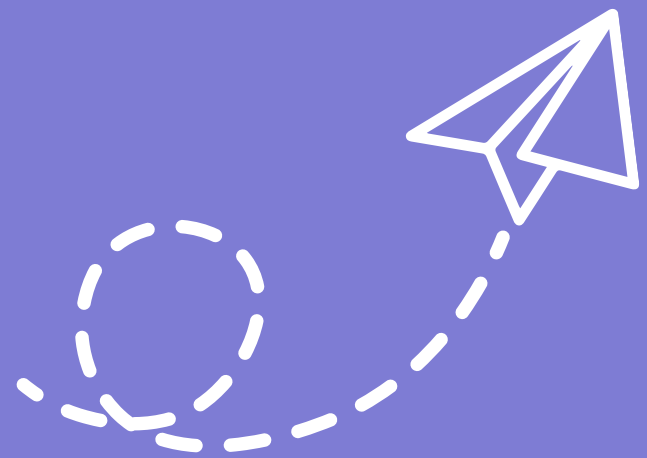
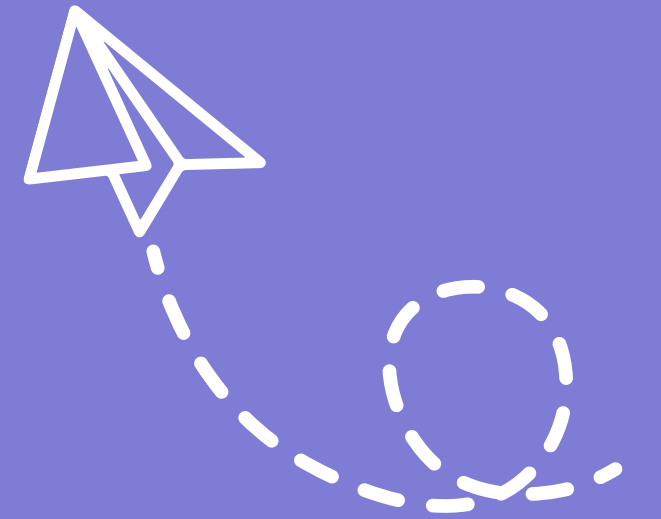
**COMPARTE CON OTROS
DIFERENTES A TI**



Actividad:



**¿CÓMO ESTÁ TU
ESTRELLA?**





SENDA
Previene
ELIGE VIVIR SIN DROGAS
El Bosque

-  **Pasaje Ravel #11932**
-  **sendapreviene@municipalidadelboque.cl**
-  **228293327**

“
Horario de atención
Lunes a Jueves de 8:30 a
17:00.hrs
Viernes de 8:30 a 16:00 hrs.
”