



PERÚ

Ministerio  
de Educación

Dirección Regional  
de Educación  
de Lima Metropolitana

Unidad de  
Gestión Educativa  
Local N° 02

# PRÁCTICAS DE AUTOCAUIDADO EN LA COMUNIDAD EDUCATIVA

OFICIO MÚLTIPLE N° 280-2022-MINEDU/VMGI-DRELM-UGEL.02-ASGESE

# NORMAS DE CONVIVENCIA



Mantenemos apagado el micrófono y sólo lo encendemos cuando vamos a participar.



Mantenemos apagadas las cámaras y sólo lo encendemos cuando vamos a participar.



Levantamos la mano para participar en los momentos establecidos



Participamos activamente en el chat.



Registramos nuestra asistencia y encuesta de satisfacción.



PERÚ

Ministerio  
de Educación

Dirección Regional  
de Educación  
de Lima Metropolitana

Unidad de  
Gestión Educativa  
Local N° 02

# OBJETIVO

PROMOVER EL AUTOCUIDAD COMO PRÁCTICA  
COTIDIANA Y MEJORA PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS  
FUNCIONES.



PERÚ

Ministerio  
de Educación

Dirección Regional  
de Educación  
de Lima Metropolitana

Unidad de  
Gestión Educativa  
Local N° 02

# Soporte Socioemocional “EL COCINERO”



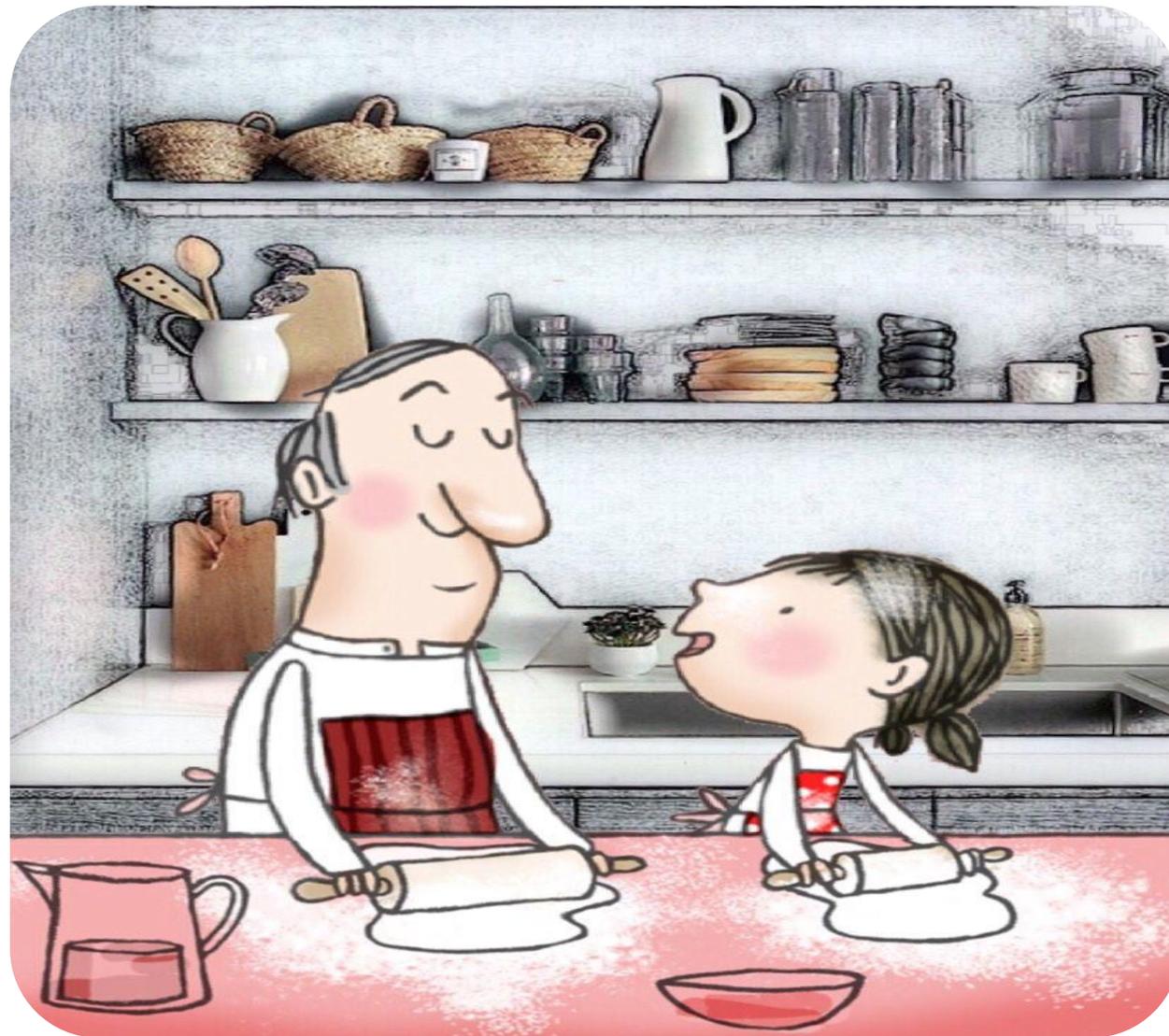


PERÚ

Ministerio  
de Educación

Dirección Regional  
de Educación  
de Lima Metropolitana

Unidad de  
Gestión Educativa  
Local N° 02



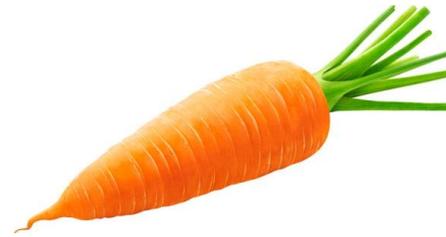


PERÚ

Ministerio de Educación

Dirección Regional de Educación de Lima Metropolitana

Unidad de Gestión Educativa Local N° 02





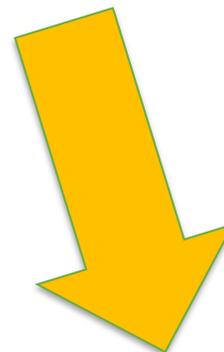
PERÚ

Ministerio  
de Educación

Dirección Regional  
de Educación  
de Lima Metropolitana

Unidad de  
Gestión Educativa  
Local N° 02

¿CUÁL DE LOS TRES ELEMENTOS ERES TÚ ?





PERÚ

Ministerio  
de Educación

Dirección Regional  
de Educación  
de Lima Metropolitana

Unidad de  
Gestión Educativa  
Local N° 02

**¿Qué opinan ustedes sobre la práctica del autocuidado?**



RESPONDEMOS MEDIANTE EL CHAT



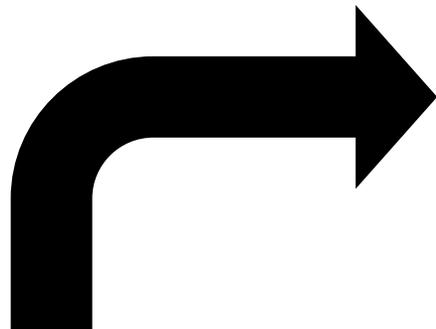


PERÚ

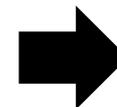
Ministerio de Educación

Dirección Regional de Educación de Lima Metropolitana

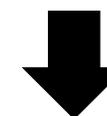
Unidad de Gestión Educativa Local N° 02



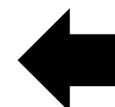
Fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad



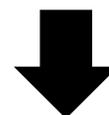
Prácticas cotidianas y destrezas aprendidas a lo largo de la vida



Libre decisión



Cuidador de sí mismo y de quienes forman su entorno



Como estrategia para fluir positivamente en proteges la salud y prevenir la enfermedad

**AUTOCUIDADO**



PERÚ

Ministerio  
de Educación

Dirección Regional  
de Educación  
de Lima Metropolitana

Unidad de  
Gestión Educativa  
Local N° 02



# AUTOCUIDADO

Es la capacidad de las personas de asumir voluntariamente el cuidado de su salud para promover estilos de vida y entornos saludables.



# ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL AUTOCAUIDADO?

1

Mantenemos una buena salud, prevenimos y reconocemos tempranamente la enfermedad y participamos activamente en la recuperación integral de la salud.

2

Asumimos la responsabilidad en el cuidado de nuestra salud y somos conscientes de las acciones que realizamos.

3

Reconocemos la conducta que puede afectarnos directamente en la presencia de una enfermedad y reorientamos el rol que asumimos en el cuidado de nuestra salud.



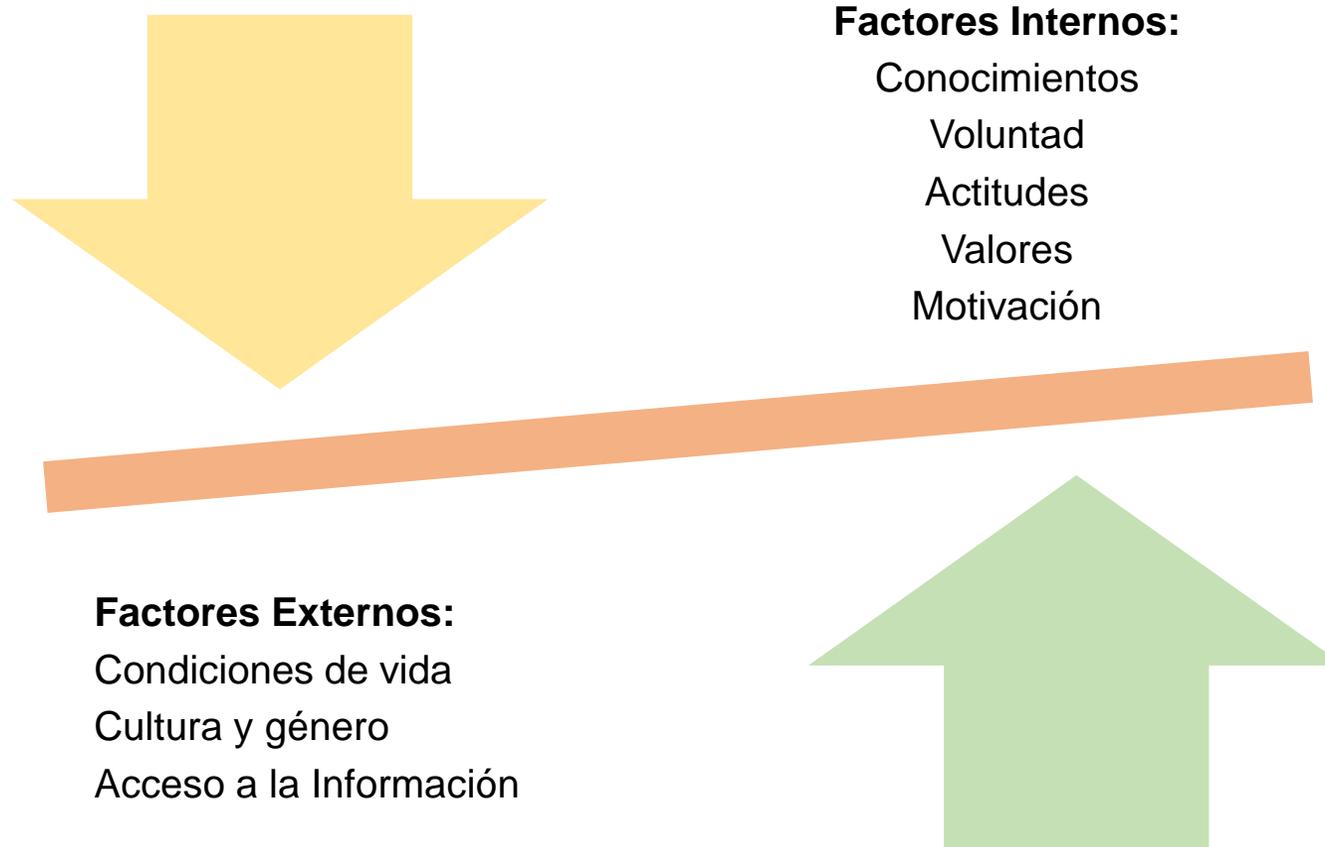
PERÚ

Ministerio  
de Educación

Dirección Regional  
de Educación  
de Lima Metropolitana

Unidad de  
Gestión Educativa  
Local N° 02

# FACTORES DETERMINANTES DEL AUTOCAUIDADO



# ¿QUÉ LOGRO CON LA PRÁCTICA DEL AUTOCAUIDADO?



## SALUD PASIVA



## SALUD ACTIVA

1. Iniciativa para buscar el bienestar deseado.
2. Cambio de hábitos, costumbres y actitudes frente al cuidado propio y colectivo.
3. Requiere internalizar la importancia de la responsabilidad y el compromiso consigo mismo.



PERÚ

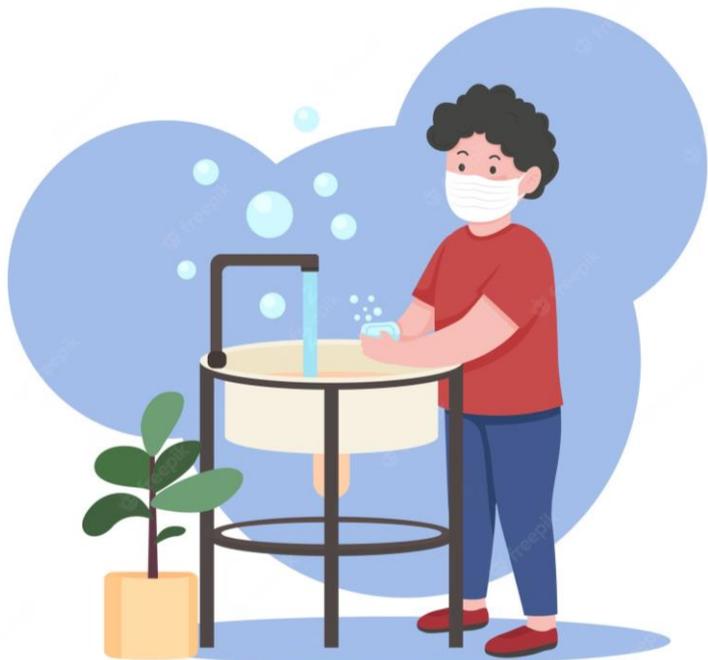
Ministerio de Educación

Dirección Regional de Educación de Lima Metropolitana

Unidad de Gestión Educativa Local N° 02

# ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

HIGIENE PERSONAL



1

ACTIVIDAD FÍSICA



2

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



3



PERÚ

Ministerio  
de Educación

Dirección Regional  
de Educación  
de Lima Metropolitana

Unidad de  
Gestión Educativa  
Local N° 02

# ¿CUÁLES SON ESAS ACCIONES DE AUTOCUIDADO QUE DEBEMOS CONSIDERAR?



1

Atención a mis  
sentimientos

2

Hábitos  
saludables

3

Tiempo para el  
trabajo

4

Tiempo de  
calidad con la  
familia



PERÚ

Ministerio  
de Educación

Dirección Regional  
de Educación  
de Lima Metropolitana

Unidad de  
Gestión Educativa  
Local N° 02

# Prácticas de autocuidado

1

Atención a mis sentimientos

**DÉJATE SENTIR Y PRESTA  
ATENCIÓN A LO QUE SIENTES**





PERÚ

Ministerio  
de Educación

Dirección Regional  
de Educación  
de Lima Metropolitana

Unidad de  
Gestión Educativa  
Local N° 02

# Prácticas de autocuidado

2

## Hábitos saludables

### MÁNTEN HÁBITOS SALUDABLES:

- Duerme las horas adecuadas cada noche
- Come lo más saludable posible.
- Practica 30 minutos de una rutina como bailar, pausas activas, ejercicios de relajación, respiración o meditación.
- Pon pausa. **Recuerda** a veces está bien no hacer nada.



3

## Tiempo para el trabajo



- DEDICA TIEMPO ORGANIZADO PARA EL TRABAJO
- ❑ Tener siempre un HORARIO DE TRABAJO con actividades permanentes y agendar tus reuniones colegiadas y de coordinación con tiempo.
  - ❑ FORMA UNA RED DE CREATIVIDAD con docentes de tu IE o comunidad, en donde se consulten aspectos metodológicos usados en este contexto educativo y en donde las ideas no sean responsabilidad solo de una persona.



PERÚ

Ministerio  
de Educación

Dirección Regional  
de Educación  
de Lima Metropolitana

Unidad de  
Gestión Educativa  
Local N° 02

# Prácticas de autocuidado

4

## Tiempo de calidad con la familia

### INVOLÚCRATE Y PARTICIPA EN LAS ACTIVIDADES FAMILIARES

- ❑ Busca un espacio durante el día y semana que le dediques a tu familia, puede ser compartiendo los alimentos y fomentar con ello la escucha activa.





PERÚ

Ministerio  
de Educación

Dirección Regional  
de Educación  
de Lima Metropolitana

Unidad de  
Gestión Educativa  
Local N° 02

Las practicas de autocuidado y debe convertirse en una rutina diaria de esta manera nos ayudaremos a sobrellevar las situaciones nuevas que se presentan día a día en nuestra vida.





**GRACIAS**



**Área de Supervisión y Gestión del Servicio Educativo**