



GUÍA DE APRENDIZAJE 3º BÁSICO

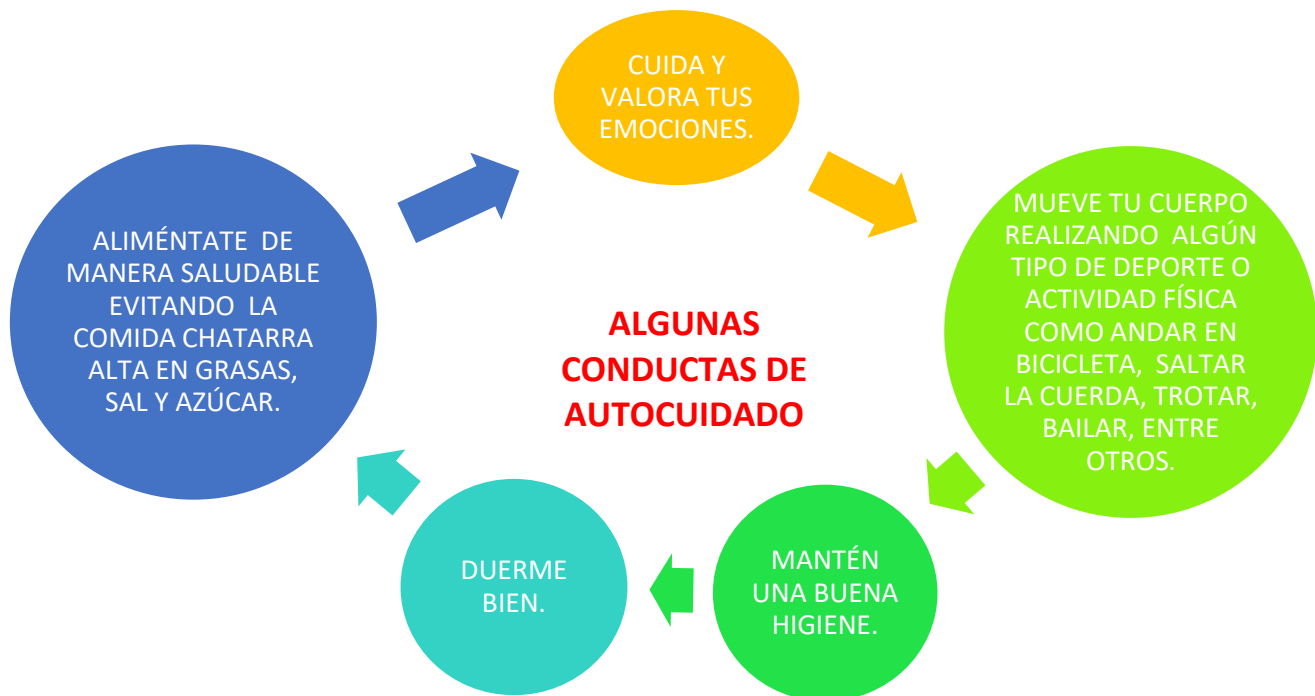
CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO



¿Qué es el autocuidado?



El autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud; estas prácticas son 'destrezas' aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad.





¿Por qué realizar ejercicio y actividad física es una conducta de autocuidado?

Realizar actividad física te ayuda a **prevenir enfermedades** como: problemas cardíacos, obesidad, diabetes y cáncer. Además, mejora el humor, la autoestima y disminuye la posibilidad de desarrollar trastornos, como depresión y ansiedad. Por esto, la necesidad de modificar el estilo de vida sedentario es cada vez más importante.

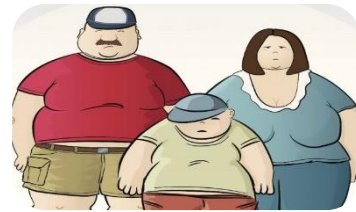
El ejercicio nos ayuda a prevenir distintas enfermedades



Enfermedades cardíacas



Estrés



Sobrepeso u obesidad



Diabetes tipo II



Hipertensión



Sedentarismo



¿Qué acciones de autocuidado debemos considerar para realizar ejercicio o actividad física?



Buena alimentación

tu cuerpo hace una considerable inversión de energía, por esto debes lograr un equilibrio entre la cantidad de ejercicio que haces y tu dieta.



Equipamiento necesario

Siempre lleva y utiliza todos los elementos y vestuario requerido, no solo para desarrollar la actividad o ejercicio de la mejor manera si no para cuidarte.



Hidratación

La hidratación es fundamental y la debes hacer antes, durante y después del entrenamiento.



Protección solar

Debes adquirir el hábito de aplicar a diario un buen protector solar, más si vas a realizar tu rutina de ejercicios al aire libre donde la exposición a los rayos UV es directa.



Calentamiento y estiramiento

Es fundamental porque disminuye la posibilidad de que sufras lesiones, haciendo que tu cuerpo adquiere una temperatura acorde que activa los músculos.



Descanso

Necesitas un periodo de recuperación donde tus músculos y huesos se acondicionen de nuevo, y recuperes la energía necesaria para el buen funcionamiento del organismo.

