

FORTALECIENDO MI FE

Capítulo 23

1th

AUTOCUIDADO INTEGRAL



CONTEMPLO

Propósito de la sesión: La búsqueda de un proyecto personal implica esfuerzo y autoconocimiento; se desea plantear objetivos que lleven a la acción y hacer todo lo que está al alcance para cumplirlos.

AUTOCUIDADO INTEGRAL

Tener un espacio para consentirte, practicar un hobby o un deporte ir a un parque a relajarte, leer un libro mientras disfrutas una bebida caliente; pasar un tiempo a solas o con amigos, pueden ser algunas de las actividades necesarias para vivir en armonía y bienestar. La vida no puede solo basarse en el acelere del trabajo y el cuidado del hogar, siempre es necesario tener un tiempo de autocuidado. Cuando cada uno de nosotros cuida de sí mismo se logra hacer conciencia del cuerpo y sus necesidades. Lo que favorece la salud física y mental, promueve la autoestima; trae beneficios a mediano y largo plazo en el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades.



CONTEMPLO

1. Trabajo práctico

Forma grupos y escribir 10 actividades que podrían realizar para un autocuidado


1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	

REFLEXIONO

2. ¿Qué mensaje te deja el tema?

REFLEXIONO

3. Dibuja una actividad que te esté ayudando a tener un buen autocuidado.



"Al igual que cuidamos nuestras
metas y sueños,
cuidar nuestra salud física y
mental
es la clave para alcanzar todo lo
que
anhelamos en el futuro.
El autocuidado es el
cimiento de nuestro crecimiento."

