



Educación
Física

Primaria



Autocuidado: premisa para lograr un mayor bienestar

Alcanzar un estado de bienestar se asocia con la **sensación de plenitud tanto en lo físico como en lo mental y emocional**. Para lograrlo, es indispensable reflexionar acerca de nuestros hábitos, reconocer las acciones que llevamos a cabo de manera cotidiana y tomar decisiones acerca de aquellas que necesitamos fortalecer o modificar.

Lo anterior es una tarea desafiante, pues requiere tomar en cuenta una serie de **aspectos presentes en nuestras vidas**, por ejemplo:

GEOGRÁFICOS

Referidos a las características del espacio en el que interactuamos.

SOCIOECONÓMICOS

Relacionados con las posibilidades de acceso a productos y servicios en cada región y las políticas desarrolladas para satisfacer nuestras necesidades.

MERCADOLÓGICOS

Vinculados con la información que se utiliza para promocionar productos o servicios y la manera en que inciden en nuestras decisiones de consumo.

CULTURALES

Centrados en influencias familiares y comunitarias y, por tanto, las costumbres y tradiciones que nos caracterizan.



BIOLÓGICOS

Determinados por la carga genética que heredamos y el ambiente en el que habitamos.

ALIMENTICIOS

Asociados con las características de los productos que consumimos (qué, donde y cuándo).

ESTILOS DE VIDA ACTIVOS

Ligados al tipo de actividades físicas que practicamos y el tiempo que les destinamos.

PSICOLÓGICOS

Relacionados con situaciones que originan estrés y cansancio o bien, que detonan diversas emociones.

Cada persona, desde sus posibilidades, puede llevar a cabo diversas acciones para desarrollar la **capacidad de autocuidado** y, de manera progresiva, **asumir estilos de vida saludables** que también impacten en su comunidad. Algunos ejemplos son:

- Procurar una alimentación saludable.
- Practicar hábitos de higiene que no dañen al medio ambiente.
- Realizar actividad física de manera regular.
- Establecer rutinas de sueño y descanso.
- Dedicar momentos para el ocio y la recreación.
- Destinar tiempos y espacios para la convivencia familiar y social.
- Ser responsables en el consumo de productos y servicios.