Aprendiendo conductas de autocuidado

Elaborado por:
Psic. Verónica García Gutiérrez
Centro de Desarrollo Integral,
Guadalajara, Jalisco

El autocuidado se puede definir como aquellas acciones o decisiones que una persona realiza en beneficio propio de su salud y en caso de carecerlas, adoptar y adaptar el estilo de vida más adecuado para sobrellevar la condición.

Durante la niñez, las niñas y niños realizan un sinfín de aprendizajes, uno de los más importantes es el trato a sí mismos pues en algún momento lograrán la autonomía y se harán cargo de sí.

Desde que nacen, las niñas y niños de manera paulatina y a su capacidad, van haciéndose más autónomos, es decir, haciéndose cargo de ellos mismos. El autocuidado es un conjunto de acciones encaminadas a cuidar la propia salud física, mental y emocional.

Para lograr un autocuidado el primer paso es favorecer su autoestima; el entrenamiento de conductas de autocuidado en niñas y niños pretende que de manera amable y paulatina, sea autosuficiente en actividades básicas necesarias que tendrá que resolver en algún momento sin la ayuda de una persona adulta.

Aprendiendo por imitación

Para las niñas y niños pequeñas y pequeños, sus madres y padres son un referente de aprendizaje, observarán y repetirán lo que vean, es decir, querrán copiar sin cuestionar para qué. A pesar de ser una situación cotidiana, como personas adultas debemos considerar la importancia de nuestras conductas y lenguaje, pues de ello dependerá gran parte de lo que las niñas y niños reproducirán. Aprenderán a hablarse a sí mismos con amor si tú lo has hecho antes y a ello se acostumbrarán.

Aprendiendo por imitación y siguiendo indicaciones

Además de dar ejemplo, las niñas y niños requieren aprender indicaciones, es decir pueden aprender mediante el juego o de manera divertida, aunque también deberán repetirlo para convertirlo en un hábito, por lo que no solo lo harán cuando vean a la persona adulta hacerlo, sino sabiendo qué es lo que les toca hacer.

Autocuidado del cuerpo

Como se mencionó anteriormente, las niñas y niños aprenderán lo que ven en casa, por ejemplo: no pedirán de comer algo que no conozcan, para ello, enséñalas y enséñalos a comer variado, pues su cuerpo requiere de todos los nutrientes, no por una cuestión estética o social; enseñarles la costumbre del deporte es con la intención inicial de diversión, convivencia y aprendizaje social, procurar un cuerpo sano, no por cumplir con etiquetas sociales, ni por cubrir tiempos de ocio. En el autocuidado del cuerpo interviene la prevención del abuso sexual, enseñando a las niñas y niños las partes que nadie les puede tocar ni ver y qué hacer si algo así sucede.

Cuidados de los espacios

Las conductas de autocuidado no son únicamente conductas personales, involucran el cuidado de los espacios donde se da la interacción social, empezando por el cuidado del espacio propio que puede ser exclusivo o compartido, pero en el que se requiere adquirir el compromiso de tenerlo y atenderlo, ello se puede enseñar a las niñas y niños, por ejemplo, "si queremos tener una habitación bonita, necesitamos limpiarla y arreglarla para verla así" es decir, todo conlleva un esfuerzo y una recompensa. Una idea principal es que se vea como un acto de autocuidado elegido, más que un acto de disciplina obligatorio.

Autocuidado emocional

Para apoyar a las niñas y niños a desarrollar el autocuidado emocional, debemos procurar primero el nuestro, es decir, hacernos cargo de nuestras emociones sin involucrarlas o involucrarlos en temas de personas adultas y afectos ajenos, conocer nuestras emociones y manejarlas como tales y enseguida procurar hablarles de las emociones, cómo identificarlas y cómo manejarlas, es decir, de manera frecuente hablar del sentir de las niñas y niños, validando lo que sienten, evitando etiquetas, de esta manera aprenderán que las emociones son parte de nosotros, así como lo es cada parte de nuestro cuerpo y que algunas son incómodas y otras cómodas, pero ninguna son buenas o malas. Con ello fomentaremos el cambio de pensamiento, el amor y la responsabilidad, además de promover hábitos que conduzcan a una salud física y emocional más estable.

¿Cómo fomentar el autocuidado en las niños y niños?

De manera puntual, las siguientes ideas serán de utilidad para tal fin:

- Enseñar el nombre de cada parte del cuerpo y el nivel de tocamientos permitido, es decir, no es lo mismo saludar de mano que tocar una parte privada del mismo.
- Mostrar el bienestar del autocuidado tanto del cuerpo, como de nuestros espacios y emociones.
- Disfrutar de las cosas saludables como un paseo al aire libre y una comida sana.
- Destacar las características especiales y únicas de cada uno.
- Educar desde una visión positiva y agradecida de la vida.
- Ser ejemplo en las relaciones afectivas y sociales con vínculos positivos (incluyendo límites).
- Enseñar a las niñas y los niños a detectar las señales de malestar tanto en su cuerpo, emociones y entorno.
- Mantener un ambiente de confianza en casa que permita siempre el diálogo en beneficio de la convivencia y crecimiento.
- Disfrutar de momentos de descanso y ocio como parte de un equilibrio.
- Enseñar a las niñas y niños a elegir en beneficio propio, en las diferentes áreas.
- Animar a las niñas y niños a hacer cosas que los hagan felices, ya sea en arte, deporte o tecnología.
- Aprender a decir no cuando sea necesario mostrando nuestra confianza y apoyo.
- Adquirir valores humanos y morales propios de la familia, que proporcionen un sentido de pertenencia y con el que tengan un marco de referencia al decidir.

Una niña o niño que aprende a cuidar de sí mismo sabrá pedir ayuda cuando lo necesita, ya que hará una correcta evaluación de la situación, identificando el riesgo, utilizando sus propios recursos, sentirse amados y apoyados ante cualquier situación.

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

gob.mx/difnacional