

**AUTOCUIDADO PARA  
LA PREVENCIÓN  
E INTERVENCIÓN  
TEMPRANA**  
NIVEL INTRODUCTORIO



# TAMUS

## HABLARLO NOS HACE MÁS FUERTES

<https://tamusproject.eu/>

Revista interactiva

## Autocuidado para la Prevención e Intervención Temprana



Jugendförderverein Parchim /Lütz e.V.  
Germany(Parchim)  
[www.jfv-pch.de](http://www.jfv-pch.de)



CO&SO - Consorzio Per  
La Cooperazione E La Solidarieta  
Italy (Firenze)  
<https://coeso.org/>



Enoros Consulting Limited  
Cyprus (Nicosia)  
[www.enoros.com.cy](http://www.enoros.com.cy)



INFODEF  
Spain (Valladolid)  
[www.infodef.es](http://www.infodef.es)



La compagnie du nouveau monde  
France (Vernon)  
[www.lezardnormand.com](http://www.lezardnormand.com)



KMOP - Education and Innovation Hub  
Greece (Kifisia)  
[www.kmop.gr](http://www.kmop.gr)



Storytellme  
Portugal (Charneca da Caparica)  
[www.storytellme.pt](http://www.storytellme.pt)



The Rural Hub  
Ireland (Carrickmacross)  
[www.theruralhub.ie](http://www.theruralhub.ie)



## **NIVEL**

Introductorio

## **GRUPO DE EDAD**

13-17 años

## **TEMA**

Autocuidado para la prevención y la intervención temprana



En el mundo acelerado de hoy, todos enfrentamos desafíos y factores estresantes que pueden afectar nuestra salud mental, pero hay formas simples pero poderosas de protegernos. Practicar el autocuidado puede ayudar a prevenir la mala salud mental al reducir el estrés, aumentar la autoconciencia y promover sentimientos positivos. Cuando nos cuidamos, nos sentimos mejor y somos más capaces de manejar los desafíos que la vida nos presenta. Mire este breve video para obtener más información sobre la importancia del cuidado personal.

Enlace: <https://youtu.be/5BiIqaCNJiY?feature=shared>



# CUESTIONARIO CHECK-IN

¡Gracias por ver este breve video!

¿Puedes dedicar 2 minutos para reflexionar y responder algunas preguntas sobre el video? Para esto, necesitarás tomar un bolígrafo y un poco de papel, y responder las siguientes preguntas de reflexión:

1. ¿Te pareció interesante ese breve video?

2. ¿Aprendiste algo nuevo del video?

i. En caso afirmativo, ¿qué aprendiste?

3. ¿Alguna vez consideraste que el autocuidado era importante a la hora de cuidar tu salud mental?

4. ¿Te diste cuenta de la importancia del sueño a la hora de cuidar tu salud mental?

5. Ahora que conoces su importancia, ¿crees que harás más tiempo para practicar el autocuidado?

i. Tómame 2 minutos para escribir por qué piensas eso. Explica tu respuesta aquí:

# RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

## CONOCIMIENTOS

- Tiene conocimiento sobre las rutinas de autocuidado para protegerse contra la mala salud mental.

## HABILIDADES

- Describe por qué el cuidado personal es importante; Aplicar técnicas para prevenir la mala salud mental.

## ACTITUDES

- Está dispuesto a probar diferentes actividades para prevenir la mala salud mental.



**HACER TIEMPO PARA  
EL AUTOCUIDADO**

# HACER TIEMPO PARA EL AUTOCUIDADO

El cuidado personal se trata de cuidarse a sí mismo, tanto mental como físicamente. Incluye hacer cosas que te hagan sentir bien y feliz. En el ajetreado mundo de hoy, es fácil olvidarse de hacer tiempo para las actividades que disfruta. Pero incluso reservar solo 30 minutos para hacer algo que amas es realmente importante para tu salud mental.

El cuidado personal puede ser tan simple como hacer ejercicio regularmente, dormir lo suficiente, comer comidas saludables y pasar tiempo con amigos. ¡Pero también puede ser escuchar música, ver una película o hacer cualquier cosa que te haga sentir bien! Puedes elegir hacer estas actividades solo, con un amigo o incluso en grupo. Recuerde, el cuidado personal es único para cada persona, por lo que lo que funciona para uno puede no funcionar para otro. Se trata de encontrar lo que te hace sentir bien y convertirlo en una parte regular de tu día. Al priorizar su salud mental durante los días buenos, se vuelve más fácil hacerlo incluso en los días no tan buenos.

Establecer rutinas de autocuidado, comprender por qué es importante y estar abierto a probar nuevas actividades puede ayudarlo a cuidar su salud mental y vivir una vida más feliz y equilibrada. Recuerda, está bien tomarte un tiempo para ti y hacer cosas que te traigan alegría. Todos merecen ser felices y saludables, así que haz del cuidado personal una prioridad en tu vida!

# **ACTIVIDAD DE AUTOAYUDA 1**

# ACTIVIDAD DE AUTOAYUDA 1

Esta actividad le permite personalizar su propia lista de reproducción de música para mejorar el estado de ánimo a la que puede acceder en cualquier momento que necesite un impulso..

Crear una lista de reproducción de música puede tener un impacto positivo en tu estado de ánimo y ayudarte a sentirte mejor. Para comenzar, haz una lista de canciones y músicos que te animen, motiven o calmen. Ya sea que use lápiz y papel o su teléfono, escriba los nombres de las canciones y pistas musicales que le encantan. Luego, dirígete a YouTube o a una plataforma de transmisión de música para crear tu lista de reproducción.

Para asegurarte de que tu lista de reproducción sea adecuada para cada ocasión, incluye canciones lentas y optimistas de todos los géneros que puedan elevar tu estado de ánimo sin importar cómo te sientas. Puede elegir escuchar su lista de reproducción en altavoces o con auriculares, según sus preferencias.

Es una buena idea guardar tu lista de reproducción y volver a visitarla regularmente. De esta manera, puede experimentar con diferentes géneros y agregar nuevas canciones para mantener su lista de reproducción fresca e interesante. Crear una lista de reproducción puede ser una forma divertida y efectiva de mejorar su estado de

ánimo y disfrutar de un tiempo de relajación. La música es un poderoso refuerzo del estado de ánimo y escuchar una lista de reproducción de música es solo una forma de relajar su mente y desestresarse.

Link al video/recurso:

How to use music for mental health

<https://au.reachout.com/articles/how-to-use-music-for-mental-health>

## VIDEOTECA

The Scientific Power of Music

<https://youtu.be/SePL2w5f6dE>

What Can You Do to Practice Self-care?

<https://youtu.be/4tTWLOpYsMI>

Self-care Tips

<https://youtu.be/HsfD13hotrg>



# TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER



Cofinanciado por  
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.  
Número de proyecto: 2022-1-DE02-KA220-ADU-000085693