

# ProFuturo

El cuidado permite preservar el bienestar físico y emocional de todas las personas en nuestro hogar y crear espacios seguros para niñas, niños y adolescentes.

## Sigue las siguientes técnicas para lograrlo:

- 1. Lleven un estilo de vida saludable:** aliméntense de forma balanceada, realicen ejercicios o mediten y duerman lo suficiente. ¡De esta manera cuidarán su salud!
- 2. Reserven tiempo libre:** planifiquen actividades que disfruten todos los días. ¡Esto les ayudará a mantener un buen estado de ánimo!
- 3. Reconozcan sus sentimientos y emociones:** podemos crear espacios para compartir cómo nos sentimos en nuestro hogar. ¡El apoyo de otras personas nos ayuda a encontrar soluciones!
- 4. Valorem a todas las personas:** niñas, niños y adolescentes tienen derecho a expresar sus necesidades y opiniones y a ser tratados con respeto.
- 5. Compartan con familiares y amistades:** no olviden interactuar, expresar cariño y disfrutar la convivencia con las demás personas, en casa y a través de canales digitales. ¡Esto fortalecerá sus lazos afectivos!
- 6. Cuiden sus espacios:** lleguen a acuerdos para mantener un espacio limpio y armónico. ¡Todas y todos debemos participar!
- 7. No descuiden su bienestar físico y emocional:** busquen apoyo profesional en caso de no poder manejar las emociones, si se sienten en riesgo o si tienen malestares de salud.

**Recuerda:** ¡Para poder velar por el bienestar de nuestra familia, debemos comprometernos con nuestro autocuidado!

UN PROGRAMA DE:



EN ALIANZA CON:

