



Autocuidado en el distanciamiento individual responsable.

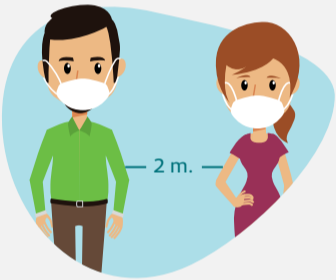
El autocuidado implica reconocer la responsabilidad que tienes en dos aspectos:

- 1 La responsabilidad con tu propia vida y bienestar general.
- 2 La responsabilidad con la comunidad a la que perteneces: familia, amigos, vecinos, compañeros de trabajo, etc.

Los científicos y expertos son los encargados de proveer información actualizada y confiable para darte recomendaciones de cuidado. Por otro lado, las autoridades crean normas y leyes que establecen obligaciones que debes cumplir como parte del cuidado individual.

Como adulto, el compromiso de cumplir las recomendaciones y obligaciones indica que entiendes que cada acción y decisión individual que tomas, tiene un impacto colectivo y multiplicador sobre el entorno social, laboral, económico y ambiental. La responsabilidad de cuidarte debe darse sin necesidad de motivación o control externo, **el autocuidado es un compromiso genuino y responsable contigo mismo y con los demás.**

Para fortalecer tu autocuidado y el de tus seres queridos *te recomendamos tener en cuenta lo siguiente:*



Protección de la salud:

Asume el cuidado de tu salud, evita aglomeraciones de personas, no asistas a lugares cerrados o con baja circulación de aire y mantén una distancia mínima de 2 m. con otras personas.



Autonomía:

Tienes la libertad de moverte con confianza y responsabilidad, según las recomendaciones para tu bienestar. Recuerda que el virus sigue circulando de forma activa y evitar el contagio depende de ti.



Educación y ejemplo:

Recuerda que los niños y adultos aprendemos por observación, por ende copiamos las acciones de los demás. Tu comportamiento es modelo para otras personas a tu alrededor.



Participación responsable:

Al salir de casa, hay un riesgo de contagio. Por lo tanto mantén distancia con otras personas, cumple los protocolos de bioseguridad de los establecimientos comerciales que visites o instalaciones de trabajo donde realices tus labores y usa siempre elementos de protección.



Uso racional de los recursos:

Utiliza lo necesario para protegerte a ti y a tus seres queridos, distribuye los recursos, verifica su estado y las condiciones de uso; reemplaza los elementos cuando se requiera y no acapares recursos que pueden deteriorarse o vencerse cuando se almacenan.



Cooperación:

Realiza acuerdos de ayuda mutua con tu familia, vecinos y compañeros de trabajo, en los cuales se recuerden unos a otros y de manera amable, el uso de elementos de protección personal y la aplicación de normas de bioseguridad. De esta manera, nos protegemos todos.