

**EVALUACIÓN FORMATIVA UNIDAD 2 N° DE GUÍA 13**

**RECURSO: TEXTO DE ESTUDIO** PAGINAS: \_\_\_\_\_

ASIGNATURA: \_\_\_ORIENTACION\_\_\_

NOMBRE ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_

CURSO: \_\_\_8°B\_\_\_ LETRA: \_\_\_A B\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

**Unidad 2: BIENESTAR Y AUTOCUIDADO**

. OA 4.-Integrar a su vida cotidiana acciones que favorezcan el bienestar y la vida saludable en el plano personal y en la comunidad escolar, optando por una alimentación saludable, un descanso apropiado, realizando actividad física o practicando deporte, resguardando la intimidad e integridad del cuerpo, incorporando medidas de seguridad en el uso de redes sociales, entre otros.

# SALUD MENTAL

EN ESTA GUIA VAMOS A REFLEXIONAR SOBRE LA  
IMPORTANCIA DE CUIDAR NUESTRA SALUD  
MENTAL



Al momento de responder tu ticket de salida no olvides el Objetivo de esta Guía.

<b>/// TICKET DE SALIDA ///</b>
<b>1. Cosas que aprendí:</b>
<b>2. Ejemplos de preguntas:</b>
<b>3. Cosas que debo mejorar:</b>