

GUIA DE APRENDIZAJE UNIDAD 2 N° DE GUÍA: 13

RECURSO: TEXTO DE ESTUDIO PAGINAS: _____

ASIGNATURA: ___ORIENTACION___

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

CURSO: 8° Año básico 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



INICIO: ACTIVIDAD En tiempos de pandemia todos hemos tenido un quiebre en lo que conocíamos como funcionamiento “normal”. Este quiebre puede afectar nuestro bienestar y salud mental. ¿Has notado algún efecto en tu estado anímico, emocional, pensamientos u horas de sueño, desde que iniciamos el período de confinamiento? Escribe tu respuesta

Salud Mental es el estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida.

DESARROLLO ACTIVIDAD N°1 Es absolutamente normal sentir ansiedad, miedo, estrés, confusión, ambivalencia, ante la enfermedad, los cambios de rutina, el extrañar a seres queridos y amigos, el perder oportunidades, los conflictos que puedan haber surgido producto de esta situación que nunca antes habíamos vivido.

Para ayudarnos a aliviar alguna de estas situaciones o prevenir en caso que no te afecte ninguna, realizaremos un plan de Salud mental. Considera las siguientes actividades, distribúyelas e incorpóralas en esta planificación semanal. Agrega aquellas actividades que a ti te hacen sentir feliz.

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES QUE AYUDAN A TENER UNA OPTIMA SALUD MENTAL

- 1.- Realizar actividad física (bailar, yoga, salir a caminar todos los días)
- 2.- Alimentación rica en verduras y frutas.
- 3.- Meditar
- 4.-Hacer respiración guiada
- 5.-Dejar de comer comida chatarra
- 6.-Apagar aparatos, electrónicos una hora antes de dormir.
- 7.- Escuchar música que relaje o suba el ánimo
- 8.- Cuidar y proteger los pensamientos
- 9.- Regular en tiempo frente al televisor (evitar ver noticias de crónica roja).



PLAN SALUD MENTAL					
HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES

CIERRE ACTIVIDAD. La Salud Mental nos ayuda a determinar cómo manejar el estrés, convivir con otras personas y tomar decisiones importantes. Si te pidieran un consejo ¿qué le dirías a un compañero que durante estos meses ha tenido trastornos de sueño y ha subido de peso?

UNIDAD TECNICO PEDAGOGICO 2020 –APRENDIENDO EN LINEA MINERAL
CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: sara.contrerasch@colegio-mineralelteniente.cl

