

VALUES











MINDFULNESS



"Enfocar la atención en la respiración durante un minuto"

Empezamos, para ello, vamos a enfocar toda nuestra atención en la respiración durante un minuto. Con los ojos abiertos, respira con el vientre, inspira el aire por la nariz y exhala por la boca. Al realizar este ejercicio podremos escuchar el ritmo y el sonido de la respiración.



HELICOCURIOSITY

Hábitos de higiene personal y autocuidado

- 1.- ¿Qué mensaje nos transmite el video?
- 2.- Menciona el compromiso que vamos a realizar en relación a nuestro autocuidado personal:



ttps://youtu.be/kCt46g2nlj8



Nuestro cuerpo

- "Mi cuerpo soy yo mismo, es mi más cercano amigo"
- Nuestro cuerpo CAMBIA Y CRECE por dentro y por fuera

Hábitos saludables

 Prácticas que responden a nuestras conductas y cultura de bienestar, generan efectos positivos sobre nuestra salud mental, física, nutricional y social.





Pasos para aplicar hábitos saludables

- Plantear retos y metas.
- Disminuir el consumo de alimentos poco nutritivos
- El consumo de agua es esencial para que nuestro cuerpo.
- Dormir la cantidad de horas adecuadas.
- Cuidar nuestra higiene es un factor crucial

Fortalece nuestra autoestima

Prevención de enfermedades a través de los hábitos saludables funcionan como un factor protector





El Respeto de tu cuerpo y el de los demás

Respetar conlleva entender y aceptar las decisiones que tomen las personas con las que nos relacionamos, sobre su forma de pensar o accionar, siempre y cuando no sea en perjuicio de ellos ni de sus iguales. Es necesario entender que nadie tiene derecho a accionar contra ti sin tu consentimiento o aprobación. El respeto a las demás personas implica escuchar y tomar en cuenta sus decisiones, opiniones, sentimientos, tiempos, espacios. Relacionarse es una oportunidad para comunicarse, respetar y mantener relaciones saludables e igualitarias. Es muy importante aprender a decir "No" frente a situaciones que nos presionen, hostigamiento o peticiones que nos hacen sentir incómodos o incómodas.









Cuáles son los hábitos saludables que suelen desarrollar?

¿Qué acciones realizas en relación al respeto hacia los demás?

- Bscribir tres cualidades que te describen:
- Marque la alternativa incorrecta:

 Los beneficios de los hábitos saludables:
 - a.- Fortalecer nuestra autoestima.
 - b.- Prevenir enfermedades.
 - c.- Contribuye en nuestro bienestar integral.
 - d.- Desmotivación, desinterés de nuestro autocuidado.





1

Completar el cuadro con las acciones que realizas en:

Higiene personal	Higiene en el hogar	Higiene en el colegio





2

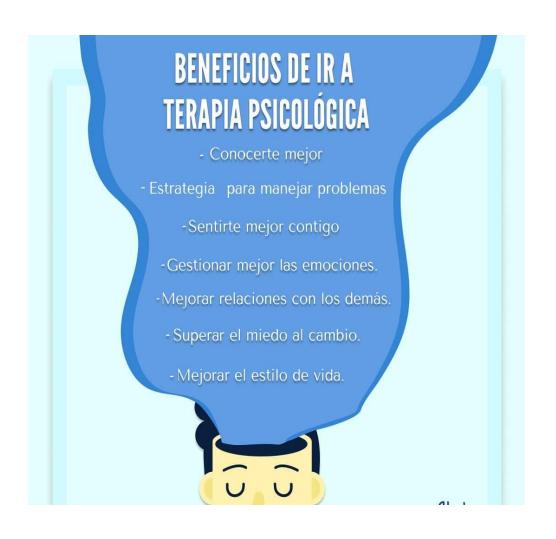
Crear una frase alusiva al tema del respeto de tu cuerpo:







IMPORTANTE



Que la comida sea tu alimento, y tu alimento tu medicina.

Hipócrates