



# VALUES

**2nd**  
SECONDARY

**DESCUBRIENDO LO VALIOSO  
QUE HAY EN MI**



 **SACO OLIVEROS**

# 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:



<https://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.



“Recuerda: eres más fuerte de lo que piensas, más capaz de lo que imaginas y más amada de lo que crees”

# HELICOSYNTESIS







1 ¿Cuáles son los hábitos saludables que suelen desarrollar?

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

3 Escribir tres cualidades que te describen:

4 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

## BENEFICIOS DE IR A TERAPIA PSICOLÓGICA

- Conocerse mejor
- Estrategia para manejar problemas
- Sentirse mejor contigo
- Gestionar mejor las emociones.
- Mejorar relaciones con los demás.
- Superar el miedo al cambio.
- Mejorar el estilo de vida.

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

**Hipócrates**