**GUÍA RELIGIÓN Y VALORES**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 4°A  | Fecha: semana N° 12 |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** |
| **Objetivo (OA2):** Distinguir y describir emociones y reconocer y practicar formas apropiadas de expresarlas. |
| **Contenidos:** Formas adecuadas de expresar emociones.  |
| **Objetivo de la semana:** Examinar la importancia de cuidar la salud física y emocional en s de pandemia.  |
| **Habilidad:** Examinar. |

**¿Qué necesito saber?**

Para comenzar necesitas saber de qué se trata la habilidad de examinar y qué entendemos por salud emocional.



**Entonces:**

 Examinar es: Observar atenta y cuidadosamente a alguien o algo para conocer sus características o cualidades, o su estado.

Entendemos por salud emocional: La salud emocional se refiere al bienestar psicológico general.

|  |
| --- |
|  La salud emocional se refiere al bienestar psicológico general. cómo nos sentimos con nosotros mismos, la calidad de nuestras relaciones y la capacidad para gestionar las propias emociones y afrontar las dificultades |

**¿POR QUE ES IMPORTANTE CUIDA MI SALUD EMOCIONAL?**



En nuestra guía anterior estudiábamos maneras apropiadas de expresar nuestras emociones, sobre todo, durante este tiempo de aislamiento social en que debemos permanecer en casa y salir solo si es necesario. Hoy veremos la importancia que tiene cuidar nuestra salud emocional y nuestra salud física.

Es muy importante saber que la Pandemia del Covid-19 es una crisis que nos ha puesto a todos y todas en una situación de vulnerabilidad, ya que implica una amenaza real a nuestra salud, además de una serie de cambios en nuestras rutinas diarias. A esto hay que sumar también una gran cuota de incertidumbre, en relación al camino que va a tomar la enfermedad y a las consecuencias económicas que puede traer. Es por todo lo anterior que es esperable que aparezcan algunos síntomas, como angustia, irritabilidad, problemas para dormir, etc. Frente a estos malestares es muy importante, que saber que esto es algo normal, pero que podemos hacer una serie de acciones que nos pueden ayudar a disminuir estos síntomas y cuidar nuestra salud física y emocional.

1. Tenemos que acordarnos que estamos en una crisis, por lo tanto, no podemos pensar que todo va a funcionar como en una situación normal, debemos aprender a ser más tolerante con nosotros mismos y con nuestra familia. Tratar de tener espacios compartidos con quienes vivimos, como jugar juegos de salón o ver películas, pero también tratar de tener espacios personales.
2. Es muy importante conversar sobre nuestros sentimientos con otras personas, no encerrarnos, esto puede ser en persona o virtualmente.
3. Tener una rutina, en la que se respeten ciertos horarios como las horas de comida y de dormir.
4. Hacer actividad física genera ayuda a mejorar el ánimo.
5. Mantener contacto con nuestras amistades y familia vía online (no aislarse).
6. Compartir las labores hogareñas entre los distintos miembros de la familia, incluso los niños y niñas pequeñas pueden colaborar en cosas sencillas.
7. Cuidar los hábitos de higiene, lavarse las manos con jabón frecuentemente durante el día, ducharse ayudará a eliminar virus e infecciones que puedan estar en tu cuerpo.
8. No estar permanentemente viendo las redes sociales y/o noticias (nos termina angustiando más).

**El resguardo y los cuidados que toma cada persona, con la familia, en el trabajo o en los lugares públicos se ha transformado en uno de los temas más importantes para mantenernos saludables esta pandemia de Covid-19.**

Luego de ver la importancia de cuidarnos para mantenernos saludables te invito a realizar la actividad “Que pasaría si…”, donde pensaremos en las consecuencias de no cuidar nuestra salud física y emocional.

**Instrucciones:** 1. Observa el ejemplo. 2. Observa cada imagen y lee la situación que presenta. 3. Escribe o dibuja que pasaría en cada situación.

EJEMPLO:

 Qué pasaría si tengo que salir de casa y no uso mascarilla



No cuido mi salud y podría contagiarme el coronavirus.

**AHORA ES TU TURNO.**

1. Qué pasaría si no me lavo las manos con jabón varias veces al día.



1. Qué pasaría si no comparto mis sentimientos con otra persona.



**Para reflexionar**

¿Por qué es importante cuidar nuestra salud física y emocional durante esta cuarentena? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

¿Qué acciones puedes realizar todos los días para mantenerte saludable física y emocionalmente?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Recuerda enviar una fotografía de tus actividades terminadas al WhatsApp del curso.**





Autoevaluación o Reflexión personal sobre la actividad:

1.- ¿Qué fue lo más difícil de este trabajo? ¿Por qué?

…………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

