



Colegio Isabel Riquelme
U.T.P.



GUÍA DIGITAL N°4

ASIGNATURA: Orientación

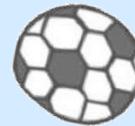
CURSO: 1° AÑO

DOCENTE: Maribel Medina Rebolledo

SEMANA: 04 al 08 de Mayo

CONTACTO: grupo de WhatsApp del curso y correo electrónico: maribel.profe1basico2020@gmail.com (en caso de tener dudas)

Autocuidado

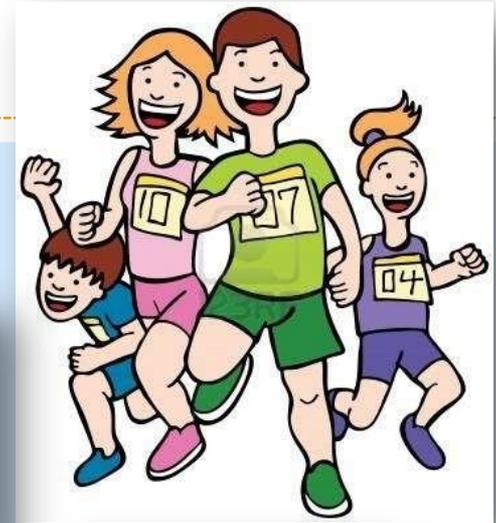


PS. ELIANA CORREAD.
LICEO "ENTREAGUAS"
LLICO

Autocuidado



- **ACTIVIDAD FÍSICA**



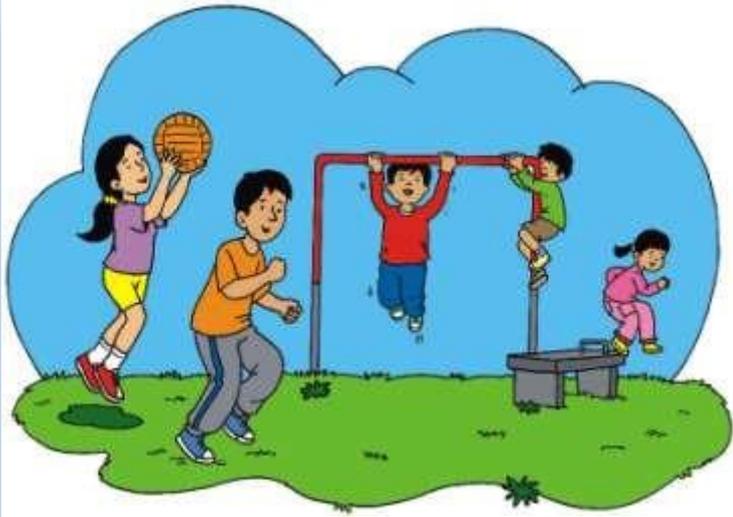
- **COMER SANO**



- **HIGIENE PERSONAL**



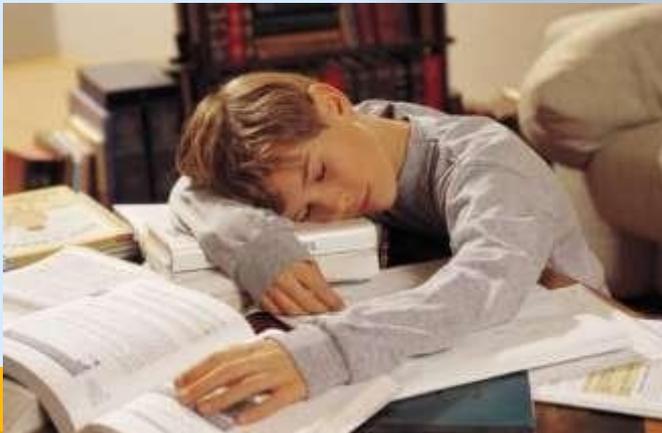
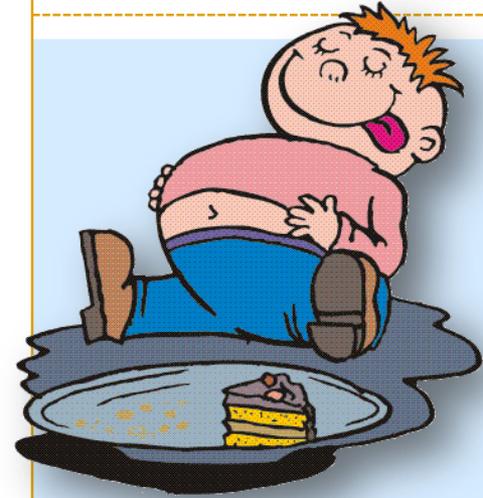
Realizar cualquier actividad física diariamente



Consecuencias de no realizarla



- **Obesidad**
- **Flojera**
- **Cuerpo pesado**
- **Cansancio**



Alimentación completa, adecuada, higiénica, variada y equilibrada

CONSUMO OCASIONAL



CERVEZA/VINO
(OCASIONALMENTE
EN ADULTOS)

CONSUMO DIARIO

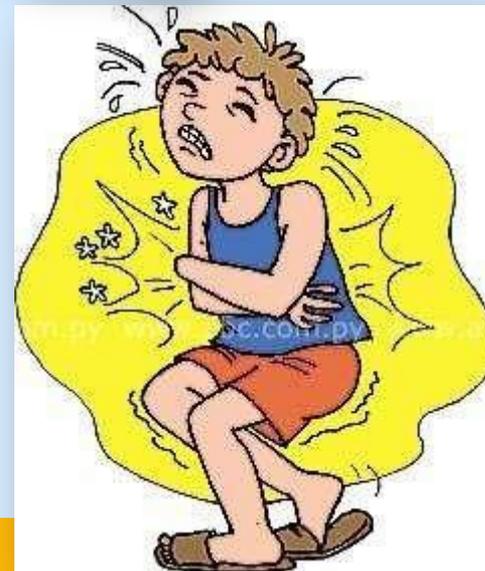


Alimentación completa, adecuada, higiénica, variada y equilibrada

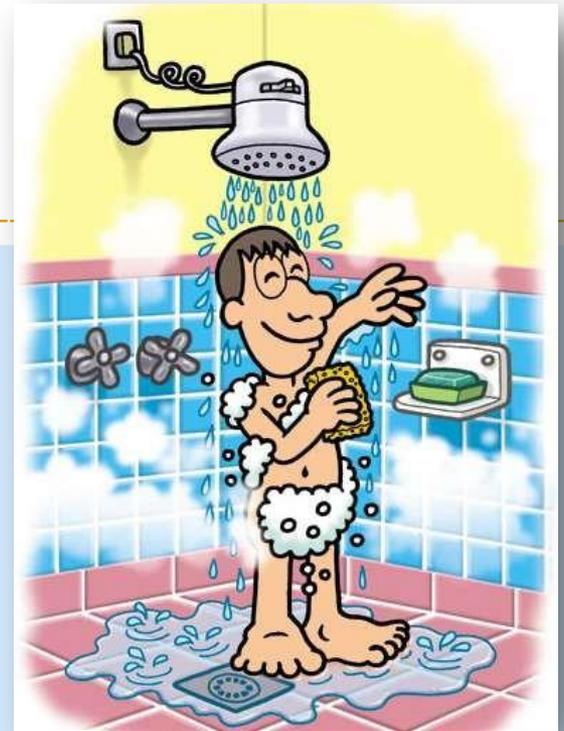


Consecuencias de no realizarla

- **Obesidad**
- **Desnutrición**
- **Enfermedades al estómago**



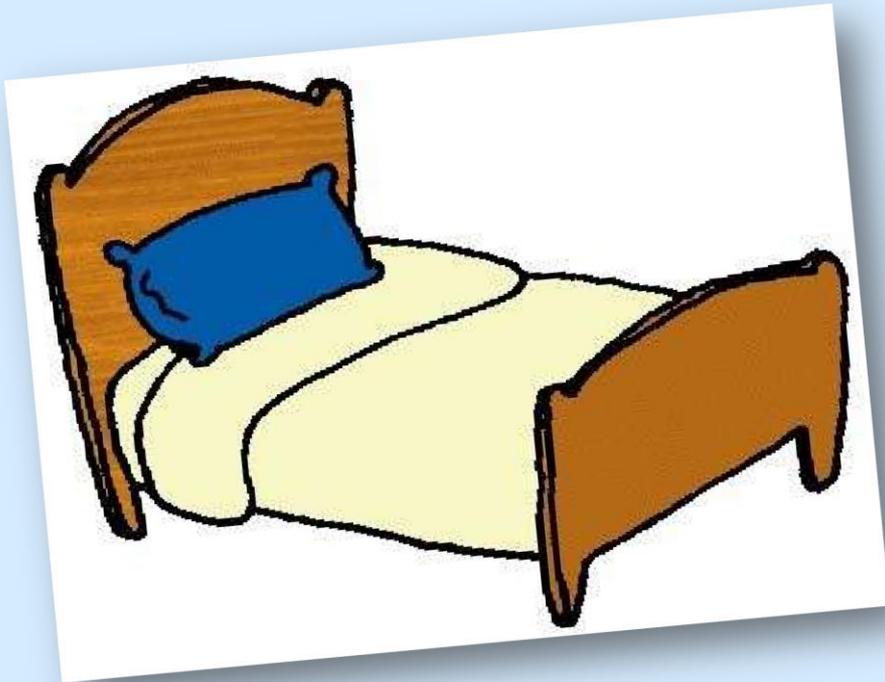
Higiene personal



Además

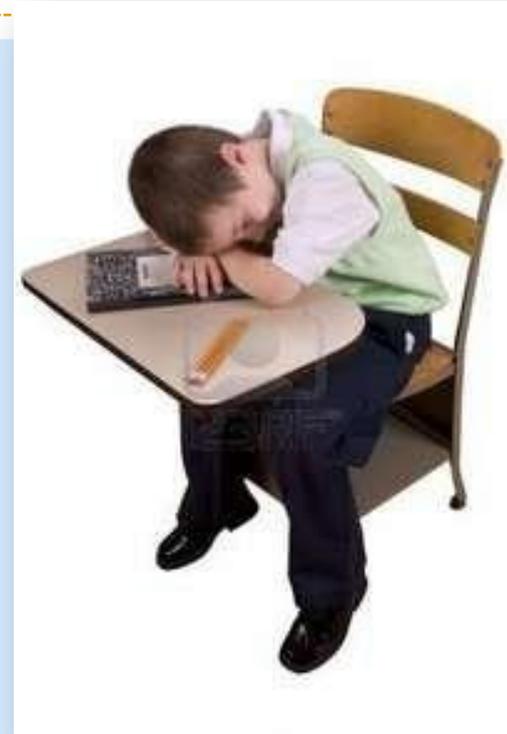
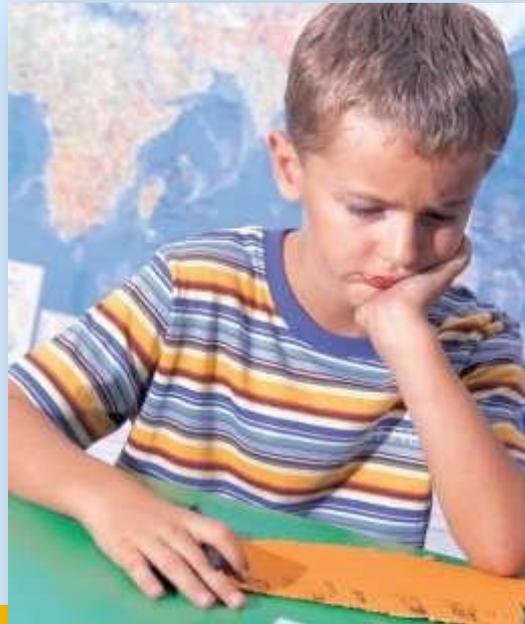


- **Descansar entre 8 y 10 horas diarias**



Además...

- **Si no descansas...**
 - **Sueño**
 - **Cansancio**
 - **Desconcentración**



Además...

☐ Mantener ambientes saludables:

- Orden
- Limpieza
- Buena convivencia



Además...

☐ Si tu ambiente no es saludable:

○ Desorden

○ Peleas



Además...



- **Debemos tener pensamientos positivos**

- **Me quiero**



- **Lo intentaré**

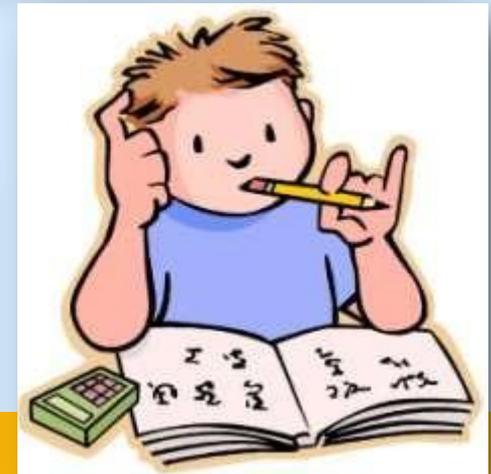


- **Yo puedo**



- **Me va a ir bien**

- **Alcanzo a terminar**



Además...

- **Si no tengo pensamientos positivos:**

- **Desgano**

- **No puedo**

- **No quiero**



Gracias...



Me lavo la cara todas las mañanas.



Me baño todos los días.



Me peino y mantengo limpio mi pelo.



Me lavo las manos frecuentemente.



Me cepillo los dientes después de cada comida.



Mantengo las uñas cortas y limpias.

• **TODOS
PODEMOS
CUIDARNOS**