



Guía Orientación. N°5		Fecha	
Curso	3° A	Tiempo	
Docente	Georgette Quiroz A.	Pje. teórico	
Estudiante		Pje. logrado	
		Nota	

Objetivo: Identifican el concepto de autocuidado, a través de una película para relacionarlo con sus propias experiencias

Habilidad: Identificar

1.- Lee comprensivamente, observa el video y luego desarrolla esta actividad.

<https://www.youtube.com/watch?v=3Akbag57SS8>

EL AUTOCUIDADO

Mejora del autoconocimiento y la autoestima. Fomento de hábitos saludables. Desarrollo emocional adecuado.

Escribe 5 acciones de autocuidado:

¿Porque es importante el autocuidado?

