**Retroalimentación Guía N° 17 Educación Física y Salud**

**6° Básico**

1. Según lo trabajado en clases ¿Cómo podrías explicar con tus palabras que es el autocuidado?

**El autocuidado es la practica de actividades aprendidas que tiene como característica el cuidado propio de la vida, salud y bienestar. Además, el autocuidado nos enseña a ser conscientes del cuidado de nuestro propio cuerpo, enseñándonos a ser autónomos para tener una mejor calidad de vida. Existen cuatro tipos de autocuidado: social, emocional, cognitivo y físico.**

1. En este periodo de cuarentena ¿Qué acciones de autocuidado has realizado en tu hogar? Menciona 5 ejemplos.

|  |
| --- |
|  |
| 1. Cuidar de mi cuerpo, realizando una higiene personal adecuada todos los días. |
| 1. Beber agua constantemente. |
| 1. Consumir alimentos de todos los grupos alimenticios. |
| 1. Descansar y dormir las horas que corresponden. |
| 1. Hacer ejercicio mínimo tres veces por semana. |

1. Define con tus palabras, cada uno de los tipos de autocuidado:

**El autocuidado físico se trata de atender a nuestro cuerpo, teniendo un buen descanso, dormir las horas adecuadas y realizar actividad física.**

**Físico**

**El autocuidado social, nos ayuda a entender que no estamos solos. No se trata solo de hacer cosas con otros por el simple hecho de hacerlo, sino de elegir hacerlas con personas que realmente nos hacen sentir bien.**

**Social**

**El autocuidado personal y emocional se define como el conjunto de acciones que emprende una persona en beneficio de su salud y bienestar.**

**Emocional**

**Consiste en aprender y reconocer síntomas que aparecen a nivel cognitivo y enfrentar de manera positiva los diferentes desafíos y exigencias que presenta hoy el medio.**

**Cognitivo**

**Responde con una V si es Verdadero o con una F si es Falso.**

1. \_\_**V**\_\_\_ El autocuidado nos ayuda a ser consiente de nuestros actos.
2. \_\_**F**\_\_\_ Los pensamientos negativos favorecen el autocuidado.
3. \_\_**F**\_\_\_ El periodo de cuarentena no es necesario aplicar el autocuidado.
4. Encierra en un círculo la imagen que representa a una acción de autocuidado.
5. Según los siguientes ejemplos, escribe a que tipo del autocuidado corresponden cada uno de ellos.

* Meditar, disfrutar del silencio, leer y estudiar \_\_\_\_**Cognitivo**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
* Ser positivo, tener energía y manejar el estrés \_\_\_**Emocional**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
* Saber pedir ayuda, dar y recibir afecto \_\_\_\_\_\_**Social**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
* Dormir, descansar, comer saludable \_\_\_\_\_**Físico**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. Nombra 3 beneficios del autocuidado.

|  |
| --- |
| Beneficios |
| 1. Mejora el autocontrol y la autoestima. |
| 1. Desarrolla habilidades emocionales adecuadas. |
| 1. Fomentar la autonomía y reconocer situaciones de riesgo. |

1. ¿Cuáles son los 4 aspectos en los cuales se lleva a cabo el autocuidado?
2. Postura, higiene, emocional y social.
3. Higiene, alimentación saludable, postura y ejercicio.
4. Higiene, vida activa, alimentación saludable y horas de sueño.
5. **Emocional, vida activa, social y postura.**