



## Orientación 1°A medio\_ SEMANA 17

### Evaluación Unidad: “Bienestar y autocuidado”

Querido/a alumno/a: Antes de iniciar la actividad deseo que te encuentres muy bien junto a tu familia, que sea una excelente semana y que pronto podamos vernos sanos y salvos en el liceo. Para esta actividad es fundamental que hayas realizado todas las guías de semanas anteriores.

*OA 3: Evaluar, en sí mismos y en su entorno, situaciones problemáticas y/o de riesgos relacionadas con el consumo de sustancias, conductas sexuales riesgosas y la violencia, entre otros, e identificar y recurrir a redes de apoyo a las que pueden pedir ayuda, como familia, profesores, instituciones de salud, centros comunitarios y fonos y páginas web especializadas, entre otros.*

AL TRATAR DE:	YO PIENSO QUE:			¿POR QUÉ?
	Si puedo	A veces puedo	No puedo	
Distinguir patrones conductuales riesgosos.				
Identificar aspectos de mi conducta que afectan mi salud y bienestar.				
Determinar cuándo mis conductas implican riesgo para quienes me rodean.				
Reconocer los peligros que significa una conducta de riesgo en mi vida.				
Reconocer la importancia de no incurrir en conductas riesgosas para mí y para otros u otras.				



OA 4: Promover y llevar a cabo de manera autónoma acciones que favorezcan la vida saludable a nivel personal y social, manifestando interés y preocupación ante problemas y situaciones de su entorno y de sus vidas (cuidado de la alimentación, manejo adecuado del estrés, uso positivo del tiempo de ocio, prevención de riesgos y seguridad personal en situaciones cotidianas, entre otros).

AL TRATAR DE:	YO PIENSO QUE:			¿POR QUÉ?
	Si puedo	A veces puedo	No puedo	
Identificar prácticas que me permiten prevenir el estrés.				
Identificar actividades que favorecen un estilo de vida saludable.				
Actuar cotidianamente aplicando prácticas de vida saludable				
Distinguir situaciones que me generan estrés.				
Aplicar estrategias para enfrentar situaciones que me generan estrés.				
Evaluar la importancia de prácticas saludables en mí mismo(a) y mi entorno.				

**Observación:** Puedes aclarar tus dudas y enviar la actividad resuelta de la forma que más te acomode, vía WhatsApp al +56942506048 o al correo electrónico [orienta.lsct@gmail.com](mailto:orienta.lsct@gmail.com)

Orientadora

María José Gutiérrez V.