



Orientación 2° A medio.

SEMANA 26

“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 las guías de la semana 20 a la 26.

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 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).



Actividad: Según el trabajo realizado en la semana 23, responda la siguiente tabla:

Lista de cotejo

MI NUEVA DIETA DIGITAL	SÍ	NO	¿POR QUÉ?	¿QUÉ AJUSTES TENDRÍA QUE HACER?
Distribuye mi uso de internet entre actividades académicas y recreativas.				
Contempla los diferentes tipos de actividades que realizo en internet.				
Se corresponde con mi realidad de consumo de internet.				
Regula el tiempo que dedico al uso de internet.				
Me mantiene seguro ante riesgos propios del uso de la web.				
Me permite llevar una vida saludable.				



Actividad: Lee cada afirmación y determina cuán a menudo te ha ocurrido marcando con una “X” donde corresponda:

	LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO	EN ALGUNAS OCASIONES	ES MUY RARO QUE OCURRA	NUNCA ME HA OCURRIDO
Distingo los riesgos asociados a una mala alimentación.				
Me parece que vestir a la moda es importante para sentirme bien.				
Me siento culpable por lo que como.				
Me doy cuenta cuando tengo un conflicto entre verme bien y sentirme bien.				
Tengo un vaso con agua cerca cuando como.				
En mi casa se suele consumir una dieta balanceada.				
Siento que estoy lejos de alcanzar las expectativas que tengo para mi cuerpo.				
Evito salir o, simplemente, trato de pasar desapercibida o desapercibido porque me veo mal.				
Me resulta sencillo decidir con qué ropa me veo bien.				
Siento que mi entorno cercano valora la forma en que cuido mi cuerpo.				

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

Orientadora

María José Gutiérrez V.