

GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE

Curso:	Sexto año
Asignatura:	Religión
Docente:	Mónica Cuevas M
Semana:	Semana 13
Objetivo de la clase:	Identificar el autocuidado de la salud emocional durante la crisis de la pandemia Covid- 19

INSTRUCCIONES: ¡Hola! Esperando que te encuentres muy bien de salud junto a tu familia. Dios es un Padre que se preocupa por nosotros y quiere que estemos muy bien. Estamos viviendo una crisis todas las personas del mundo, por eso es importante seguir los consejos del autocuidado personal y ser responsable, pero también debemos preocuparnos por nuestra salud mental, estar atento a nuestros estados de ánimo, nuestra alimentación y tener una convivencia armónica con las personas con quienes vivimos. Te invito a descargar un video donde encontraras consejos.

<https://www.youtube.com/watch?v=EIRE0oZxTTM>