

TAREA

Asignatura:	Religión
Docente:	Mónica Cuevas M
Semana:	Semana 13
Objetivo de la clase:	Reflexionar sobre el cuidado de las emociones durante el tiempo de cuarentena por el Covid-19.

DESARROLLO: Ahora que descargaste el enlace del video sobre la Supervivencia Emocional, te invito a responder las siguientes preguntas. Recuerda que puedes usar tu cuaderno.

1.- ¿Cuáles son las emociones que se consideran normales durante la pandemia?

.....

2.- ¿Qué debemos hacer para cuidar nuestras emociones?

.....

3.- ¿Cuáles son los consejos que debemos seguir?

.....

4.- ¿Qué medidas de autocuidado emocional practica tu familia?

.....

5.- Crea tus propias medidas de autocuidado emocional.

Mi correo, para que puedas consultar tus dudas y enviar tus guías:

monica.cuevas@colegio-augustodhalmar.cl :



¡Cuídate mucho!

SOLUCIONARIO

Asignatura:	Religión
Docente:	Mónica Cuevas M
Semana:	Semana 13
Objetivo de la clase:	Reflexionar sobre el cuidado de las emociones durante el tiempo de cuarentena por el Covid-19.

1.- Respuesta: sentir inseguridad, miedo, irritabilidad, desganó.

2.-Respuesta: no pensar en las situaciones que está ocurriendo, relajarse respirando profundamente, tratar bien a las personas, evitar sobredosis de noticias, llevar nuestra mente a cosas que nos den calma y seguridad, no descuidar nuestra higiene personal y la apariencia física.

3.-Respuesta: quedarnos en casa, pensar positivamente, usar los recursos que tenemos a nuestro alcance, reírse, distraerse, hacer actividad física, ayudar en labores de aseo en el hogar.

4.-Respuesta: libre.

5.- Respuesta libre.