

## TAREA

Asignatura:	Religión
Docente:	Mónica Cuevas Mellado
Semana:	Semana 13
Objetivo de la clase:	Identificar el autocuidado de la salud emocional durante la crisis de la pandemia Covid-19.

**Desarrollo:** Después de haber observado el video sobre autocuidado del bienestar emocional, te invito a responder las siguientes preguntas.

1.- ¿Según el video como podemos activar nuestro cerebro?

2.- Además de preocuparnos de la alimentación, ¿Qué otro cuidado debemos estar atento?

3.- ¿Cuáles son los ejercicios recomendados en el video?

4.- ¿Qué consejos agregarías tú para mejorar nuestro bienestar emocional?

Puedes hacer consultas y enviar las guías al siguiente correo: [monica.cuevas@colegio-augustodhalmar.cl](mailto:monica.cuevas@colegio-augustodhalmar.cl)



**¡Cúidate!**

## SOLUCIONARIO

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.

1.- Respuesta: realizando gimnasia cerebral lúdica.

2.- Respuesta: estar pendiente de nuestras emociones, irritabilidad, desgano.

3.- Respuesta: gimnasia para hacer en familia a través de juegos matemáticos, cambiar de mano para hacer rutina como por ejemplo lavarse los dientes, juntar el pulgar con cada uno de los dedos.

4.- Respuesta: hacer un horario para estudiar, otro para realizar actividades de ayuda en la casa, y otro para distracción en casa.