

## GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE

Curso:	Octavo año
Asignatura:	Religión
Docente:	Mónica Cuevas M
Semana:	Semana 13
Objetivo de la clase:	Valorar la importancia del autocuidado relacionado con la salud mental frente a la epidemia que vive la humanidad.

INICIO: ¡Hola!, ¡Cómo estas!, deseando que te encuentres muy bien y con muchas ganas de aprender. Hoy trabajaremos el autocuidado relacionado con la salud mental. Cuando hablamos de **autocuidado** nos referimos a tener una alimentación adecuada a tus necesidades, a la higiene que tienes con tu cuerpo y lo que te rodea, y el manejo del estrés. En esta oportunidad te invito a descargar el siguiente enlace. <https://www.youtube.com/watch?v=RDfLLr4BgOE&t=4s>