

TELESECUNDARIA 61

ACTIVIDADES EN CASA

CLUB: "SALUD Y BELLEZA"

PROFESORA. MARTHA KARINA DÍAZ GARCÉS.

Del 11 al 15 de mayo.

Para todas las actividades que serán realizadas será necesaria su evidencia, por lo cual se decidió en el grupo que el nuevo modo de entrega será por la plataforma digital Whats app. Para tener acceso a ella, mandar el número de teléfono celular en el que se quiere participar, por mensaje privado en Facebook, para ser agregada al grupo del Club Salud y Belleza.

ACTIVIDAD 7. AMOR PROPIO

Ver los siguientes videos que puedes encontrar en la plataforma digital YouTube:

Charla conmigo/ Aceptarse a uno mismo

<https://www.youtube.com/watch?v=cgk-5yM6-Po>

TIPS PARA QUE TE VALOREN/ ELEVA TU AUTOESTIMA

<https://www.youtube.com/watch?v=QtUFnjwFOx8>

1. Mandar captura de pantalla con nuestro nombre y apellido de que estamos visualizando el video.



2. Contestar las siguientes preguntas:

- Describe en tus propias palabras ¿Cómo sería para ti una mujer guapa?
- Enumera las 3 cosas que más amas hacer.
(ej. Bailar, cantar, ver tele, ir al cine, etc.)
- Reflexiona sin contestar. ¿Qué puedo hacer para realizar las cosas que realmente amo hacer, o tengo muchas ganas de hacer y que me hacen mejor persona?
- Piensa en 3 metas y objetivos que quieres cumplir esta cuarentena para sentirme mejor conmigo misma.
- ¿Qué opinas de la frase: “No hagas prioridad a quien te trata como opción”?
- ¿Después de visualizar estos videos siento que he aprendido algo nuevo? Si la respuesta es sí, menciona algunas.

ACTIVIDAD 8. CONVIÉRTETE EN TU MEJOR AMIGA

Ve el siguiente video que puedes encontrar en la plataforma digital YouTube:

CONVIÉRTETE EN TU MEJOR AMIGA:

<https://www.youtube.com/watch?v=zkrRu1K5suz8>

1. Mandar captura de pantalla con nuestro nombre y apellido de que estamos visualizando el video. Ejemplo:



2. Leer y contestar las siguientes preguntas.

- Para tener una buena relación con nosotras mismas debemos establecer metas y objetivos, no olvides que eso siempre nos hace sentir mejor porque así podemos tener propósitos que cumplir y nos hacen sentir útiles.
Piensa en 3 metas u objetivos que quieres lograr en 1 mes y haz el propósito de cumplirlas.
- Los cambios dan miedo, pero tienen una razón de ser, siempre nos hacen la persona que somos.
Contesta: Menciona 3 cosas te daban miedo y ahora has superado.

- Cuidarnos siempre nos ayuda a querernos y sentirnos mejor con nuestro cuerpo, nuestra personalidad, etc. ¿Qué vamos a hacer para cuidar de nosotras?

Contesta:

¿Cómo me siento cuando duermo bien (8 o 10 horas seguidas)?

¿Cómo me siento cuando me desvelo?

¿Qué diferencias noto en mi apariencia física cuando hago ejercicio?

¿Siento diferencia en mi cuerpo cuando tomo agua muy seguido a cuando tomo refrescos muy seguido? Y ¿Qué diferencias noto?

- ¿Cómo tratarías a la persona que más quieres o amas, incluso a la que te gusta?
- ¿Qué tipo de persona quisiera que fuera mi mejor amiga?
- ¿Cómo te gustaría ser tratado por lo demás?
- Siempre piensa positivo, no estamos exentos de eventos malos que nos puedan ocurrir, pero verlos con perspectiva positiva, siempre hará que mejores como persona.
- Y recuerda siempre hacer cosas que te hagan sentir bien, que te hagan sentirte orgullosa de ser quién eres.

ACTIVIDAD 9. RELACIONES TÓXICAS

Ve el siguiente video que puedes encontrar en la plataforma digital YouTube:

PERSONAS TÓXICAS QUE ABSORBEN TU ENERGÍA, COMO ACTUAR ANTE ELLAS PARA EVITARLAS.

<https://www.youtube.com/watch?v=fgZ1P33DhsA>

1. Mandar captura de pantalla con nuestro nombre y apellido de que estamos visualizando el video. Ejemplo:



2. Leer y contestar las siguientes preguntas:

- ¿Alguna vez he tenido alguna relación tóxica?
(Con amigos, novios, etc.)
- ¿Qué características aprendí que identifican a una persona tóxica?
- Describe 5 características que deba tener alguien que pueda tener una relación contigo.
- Describe 5 cosas que jamás aceptarías en una relación.
- Piensa en una persona que crees que está siendo tóxica en tu vida y haz una lista (*esa puede ser personal, no es necesario mandarla*) en donde enumeres las cosas que te gustan y que no te gustan de esa relación, ya sea con un amigo, amiga, novio, etc.
Después reflexiona y ve cuál de estas listas es más larga, y piensa si es necesario seguir con esa relación, y qué tan bien está haciéndote.