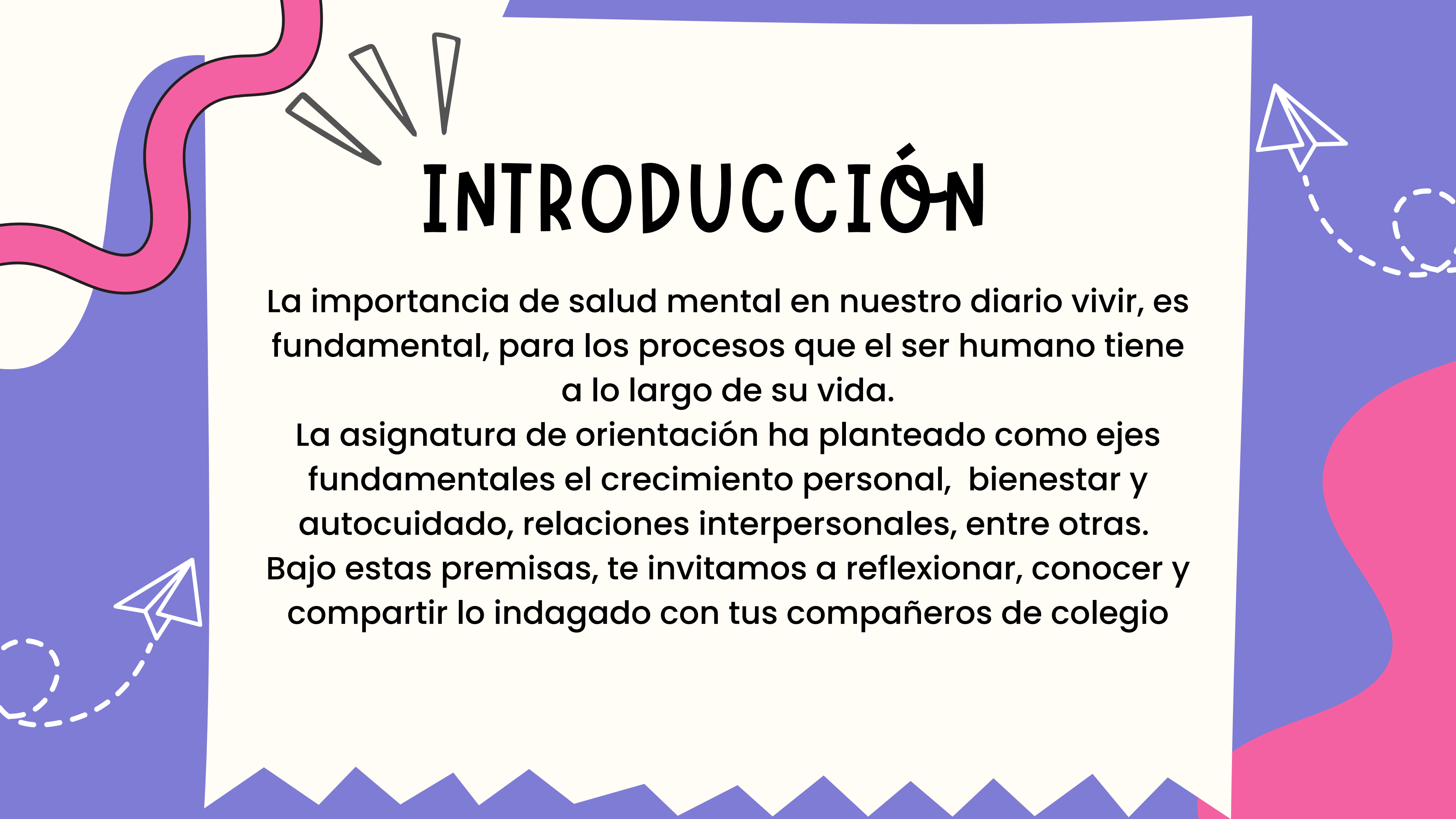


DPTO ORIENTACIÓN CMC 2023



FERIA DE AUTOCUIDADO CERVANTINO

ENSEÑANZA MEDIA

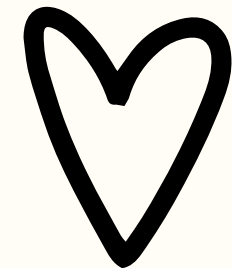


INTRODUCCIÓN

La importancia de salud mental en nuestro diario vivir, es fundamental, para los procesos que el ser humano tiene a lo largo de su vida.

La asignatura de orientación ha planteado como ejes fundamentales el crecimiento personal, bienestar y autocuidado, relaciones interpersonales, entre otras. Bajo estas premisas, te invitamos a reflexionar, conocer y compartir lo indagado con tus compañeros de colegio

FERIA DE AUTOCUIDADO



OBJETIVO

Sensibilizar a la comunidad educativa Cervantina sobre la importancia de la salud mental, autocuidado y bienestar





POR QUÉ ES IMPORTANTE....

La salud mental se traduce en bienestar psicológico y social, en un sentido de identidad y autoestima positiva, en la posibilidad de mantener relaciones saludables con la familia, pares y personas significativas, como también en la capacidad de aprender, de afrontar los desafíos del desarrollo, de utilizar recursos para el despliegue de potencialidades y adquirir habilidades para participar activamente en la sociedad.



¿QUÉ DEBEMOS HACER?



- ◆ **Depto. de orientación entregará temario y apoyará a cada curso sobre el tema a trabajar.**
- ◆ **Cada grupo tendrá su stand propio y abordará el tema asignado.**
- ◆ **Stand y grupo ambientado respecto del tema a trabajar. por ej: apoyo visual, musical etc.**
- ◆ **Cada grupo deberá crear y entregar flyer físico, dejar afiche y/o digital del tema trabajado. (puede ser con códigos QR)**

TEMAS

7° y 8°


Reconocimiento
y manejo de
emociones

1° y 2°

Tipos de
violencia y sus
efectos

3° y 4°

Autoconocimiento
y Autocuidado



TEMARIO POR NIVEL

7MOS Y 8VOS

RECONOCIMIENTO Y MANEJO DE EMOCIONES

- Las emociones básicas y su función
- Expresión apropiada de las emociones
- Emoción tristeza
- Emoción rabia/ira
- Emoción miedo
- Emoción alegría y amor




TEMARIO POR NIVEL

1EROS Y 2DOS

VIOLENCIA Y SUS EFECTOS A NIVEL PSICÓLOGICO

- Violencia escolar
- Violencia de genero
- Discriminación
- Violencia en el pololeo
- Promoción del buen trato
- Bullying/ciberbullying



TEMARIO POR NIVEL

3EROS Y 4TOS

AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOCUIDADO EMOCIONAL

- ¿Por qué es importante el autoconocimiento? - técnicas de autoconocimiento
- ¿Qué es el autocuidado emocional? - técnicas de autocuidado emocional
- Hábitos para una buena salud mental
- Factores de riesgo y Factores protectores
- Prevención y promoción de salud mental
- Proyecto de Vida



**SIGAMOS APRENDIENDO DE
AUTOCAUIDADO Y BIENESTAR
...entre todo@s podemos...**

