



ANEP

CONSEJO
DIRECTIVO
CENTRAL

DIRECCIÓN
DE EDUCACIÓN
DE JÓVENES Y ADULTOS

PRUEBA DE ACREDITACIÓN POR EXPERIENCIA CON ADECUACIÓN febrero 2023

Nombre _____ Teléfono _____

Lee atentamente el texto y luego realiza las actividades

LA IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

El autocuidado es querernos a nosotros mismos, la esencia de nuestro bienestar. El cuidado propio no incluye únicamente los buenos hábitos nutricionales, el descanso o la higiene, sino también otros aspectos esenciales y que solemos descuidar, como son la atención plena a nuestros pensamientos, a nuestras creencias, a nuestras relaciones personales o el respeto hacia lo que sentimos.

Las manifestaciones culturales en las distintas comunidades, en general, son expresiones de sentimientos individuales o colectivos, porque hacen bien a quienes participan activamente y a quienes las vivencian como espectadores.



También el poner límites y el saber decir «no» a personas o situaciones que no nos hacen bien. Si nos cuidamos y nos respetamos, favorecemos que otros nos cuiden y que seamos capaces de cuidar a los demás porque el autocuidado también significa cuidar al otro.

Hacer conciencia de nuestro cuerpo y sus necesidades es el primer paso para desarrollar conductas que favorezcan la salud física y mental, promoviendo la autoestima y autovaloración. Cuidar de sí mismo no es una actitud egoísta sino una necesidad.

ACTIVIDADES

1-¿Qué implica el autocuidado?

2-¿Encuentras relación entre la imagen y el tema del texto? ¿Porqué?

3- ¿Cuáles son algunas de las manifestaciones culturales individuales o colectivas que favorecen nuestro bienestar?

4- La imagen es parte de un mural que mide 1,5 m x 2 m. Como es necesario enmarcarla hay que comprar varillas de madera. ¿Cuántos metros de varilla deberán comprarse?

5-Si el metro de varilla cuesta \$120 ¿cuánto se gastará en total?

1 m _____ \$ 120

2 m _____ \$ 240

6- Por su forma ¿qué figura geométrica tiene la lámina?