



**ANEP**

CONSEJO  
DIRECTIVO  
CENTRAL

DIRECCIÓN  
DE EDUCACIÓN  
DE JÓVENES Y ADULTOS

## PRUEBA DE ACREDITACIÓN POR EXPERIENCIA 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.

La palabra Autocuidado está conformada de dos palabras: Auto que significa "propio" o "por uno mismo" y cuidado del latín cogitâtus que significa "pensamiento".

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.

Los hábitos saludables que vamos generando colaboran con nuestro bienestar físico, social y emocional.

«Cuando nos queremos realmente a nosotros mismos, todo nos funciona en la vida».

## ACTIVIDADES

1-¿Qué implica el autocuidado?

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

3-¿Qué significa para ti esta expresión: «Cuando nos queremos realmente a nosotros mismos, todo nos funciona en la vida»?

4-Una persona debe mudarse del lugar donde vive ahora a un departamento lejano por motivos laborales y cree que se sentirá muy solo porque no podrá viajar seguido a ver a su familia ¿Qué le aconsejarías que hiciera según lo que leíste en este texto?

5- La imagen es parte de un mural que mide 1,5 m x 2 m. Como es necesario protegerla se comprará una lámina para plastificarla ¿De cuántos metro cuadrado (m<sup>2</sup>) deberá ser esa lámina?

6-El metro cuadrado (m<sup>2</sup>) de la lámina cuesta \$420 ¿cuánto se gastará en total?

1 m<sup>2</sup> \_\_\_\_\_ \$ 420

2 m<sup>2</sup> \_\_\_\_\_ \$ 840

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