



**DEPARTAMENTO DE
ORIENTACIÓN
7° - 8° BÁSICO**

COLEGIO REPÚBLICA ARGENTINA

Orientadora: Constanza Muñoz Villacura

TEMA: “El bienestar”



- Objetivo: OA4. Integrar a su vida cotidiana acciones que favorezcan el bienestar y la vida saludable en el plano personal y en la comunidad escolar, optando por una alimentación saludable y un descanso apropiado, realizando actividad física o practicando deporte, resguardando la intimidad e integridad del cuerpo e incorporando medidas de seguridad en el uso de redes sociales, entre otros. (Promoción Desarrollo Socioemocional y Resiliencia)





Acciones que favorezcan el bienestar de las personas

¿Por qué es importante integrar a la vida de las personas acciones cotidianas que favorezcan el bienestar y la vida saludable?



Es importante mantener una vida activa y saludable para proteger nuestro cuerpo, además ayuda al desarrollo físico, biológico, emocional y social de cada persona.



Estar con tu familia, hacer deporte, dormir entre 6 a 8 horas diarias, comer sano y saludable, te ayudará a que tu mente y cuerpo esté en plena forma.



El bienestar mental

Tiene que ver con el conjunto de aptitudes y habilidades que de manera normal son posibles por el correcto funcionamiento del cerebro. Nos referimos a la capacidad intelectual, la cual involucra el aprendizaje, el procesamiento de información, la toma de decisiones, la distinción entre valores y creencias, el pensamiento complejo (matemático, científico, artístico) y todo aquello que nos permite crear ideas y hacerlas realidad. Además, la OMS manifiesta que el bienestar mental es aquella capacidad requerida para mantener relaciones armoniosas con los demás y hacer frente a las exigencias de la vida.

El bienestar emocional

Consiste en la capacidad de las personas para involucrarse con sus sentimientos. Es un estado interpersonal, que implica la participación de una o más personas, así como intrapersonal (situación íntima). Significa sentirse cómodo de forma personal y manifestar de forma apropiada las emociones frente a los demás.

El bienestar físico

Entendemos que cada uno de los órganos que comprenden nuestro cuerpo se encuentran en perfecto estado y en armonía. Todos ellos desarrollan la función que les corresponde, lo que permite que el cuerpo reaccione eficazmente a las exigencias diarias, desde las básicas como respirar, escuchar, observar, oler, tocar; hasta las más complejas como el metabolismo de nutrientes, la irrigación de oxígeno a todo el cuerpo, la eliminación de desechos y toxinas, la coordinación, la capacidad de pensamiento, la capacidad reproductiva, entre otras.



Acciones para mantener mi cuerpo sano



Hábito saludable se define como cualquier comportamiento, que beneficie la salud mental, física y/o emocional de un individuo, puesto que, mejoran su bienestar general. Entre los hábitos necesarios para llevar una vida saludable destacan

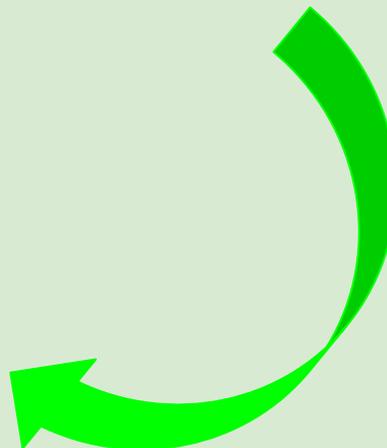




Sabías qué

- Me mantienes sana, activa y saludable.
- Con energía y optimismo.
- Feliz ya que libera endorfinas.
- Géneras que tu cerebro esté activo y pueda adquirir nuevos conocimientos.
- Tú cuerpo se desarrolla de manera adecuada a su edad.
- Generas defensas y tu cuerpo puede defenderse de organismos externos que quieran entrar (microorganismos, bacterias, virus etc)
- Previenes enfermedades por desórdenes alimenticios

AL TENER HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE





La calidad de vida de una persona depende ampliamente de su salud, entendiendo por ella todas las características físicas, mentales y psicológicas, que de manera conjunta y en equilibrio, permiten que realicemos las actividades diarias a las que nos enfrentamos. La OMS (Organización Mundial de la Salud) define este concepto como “Un estado de completo bienestar, físico, mental y social”. Para que esto adquiera más sentido, aquí trataremos de profundizar en el tema de cómo llevar una vida saludable en cada uno de sus aspectos.



“ Depende de ti tu cuidado ”