



## “Lo que hacemos por los demás”

### RETO NARANJA

<b>Objetivo</b>	Fomentar la capacidad del cuidado de sí mismo, de los demás y del medio ambiente.
<b>Habilidades Socioemocionales a fortalecer</b>	Conciencia social: consiste en reconocer el impacto de las formas de interactuar en sociedad y la importancia de hacerlo con empatía.
<b>¿Sabías que...?</b>  El autocuidado es la capacidad y deseo de cuidar de sí mismo, cuidar el cuerpo propio, identificar emociones, enriquecer pensamientos y habilidades; todo esto con la finalidad de conservar la salud integral, así como evitar riesgos y enfermedades.	



Este reto consiste en elaborar un dibujo, collage o historieta en el que se desarrollen los siguientes elementos:

- 1.- Cosas que puedo hacer en la cuarentena, que favorecen el cuidar de mí, de los demás y del medio ambiente.
- 2.- Cosas que no puedo hacer en la cuarentena porque significan un riesgo para mí o para las otras personas.

### **¿Qué puedo hacer?**

Dibujo, collage o historieta en el que se represente el cuidado de sí mismo, de los demás y del medio ambiente.



## AUTOEVALUACIÓN

Escribe tu reflexión acerca de la importancia de los cuidados de ti mismo (a) en tu vida cotidiana y como esto ayuda a tu familia y a tu comunidad.



Factores de protección y cuidado durante la cuarentena por COVID 19.

Los que favorecen mi autocuidado y el de los demás

Los que se convierten en un riesgo para mí y/o los demás