I. ¿Cómo me he sentido en este tiempo?

Para iniciar esta Guía, que trata sobre la vida saludable, el bienestar y el autocuidado, voy a pensar un poco en mí. Permanentemente me están diciendo que estoy en crecimiento, que debo ser más responsable en todos los aspectos de mi vida.

En la escuela, las profesoras y los profesores insistían en que debía empezar a conocerme mejor. Ahora, estando en casa, con más tiempo, aprovecharé de reflexionar:



Voy a escribir cuáles son las situaciones o momentos en que me siento bien, tranquilo o tranquila y aceptándome tal como soy:



- .....
- .....

Yo definiría **BIENESTAR** de la siguiente forma:

- .....
- .....

Me han dicho y sé que estoy viviendo la etapa que se llama **PUBERTAD** ¿Cómo me siento en este periodo?

- .....
- .....

Yo definiría el **AUTOCUIDADO** de la siguiente forma:

- .....
- .....

¿Qué aspectos de mi vida, de mi cuerpo, de mi salud física y psicológica debo cuidar?

- .....
- .....

La etapa de la vida llamada Pubertad es el inicio de la Adolescencia y se caracteriza por iniciar la construcción de la propia identidad. Comienza con algunas crisis con la familia y las muestras de mayor independencia implican preguntas sobre la identidad personal, que se proyecta a la configuración de un proyecto de vida autónomo.

¿Sabías qué?

LIVEWORKSHEETS