

# Queridos alumnos (as)

- ✗ Esperamos de todo corazón que se encuentren bien en sus hogares juntos a sus familias, estamos viviendo momentos distintos a los que acostumbramos por lo que es importante que mantengamos nuestros hábitos de estudio y así darle continuidad al proceso de aprendizaje.
- ✗ Cuidémonos entre todos, para que pronto nos volvamos a ver.



Un abrazo virtual

Quédate en casa





Colegio Isabel Riquelme  
U.T.P.

## Guía Digital N° 9

<b>Asignatura</b>	Orientación
<b>Curso</b>	2 básico A y B
<b>Docente</b>	Catherin Parra O. – Francisca Rojas A.
<b>Semana</b>	08 al 12 de junio
<b>Días de consulta</b>	lun. a vi. de 10°° a 11°° y de 15°° a 16°°
<b>Contacto</b>	catherin.parra@colegio-isabelriquelme.cl francisca.rojas@colegio-isabelriquelme.cl

# Sigo mi ruta de aprendizaje.

Leeremos el objetivo a trabajar esta clase, recordaremos actividades realizadas en actividades anteriores, así nos guiaremos y realizaremos un buen trabajo.

Leer guía con los contenidos a tratar esta semana, posterior a eso realizar la tarea designada en la asignatura, terminado eso realizar una verificación de las respuestas, recuerda que la honestidad es un valor invaluable.

Para terminar, evaluaremos nuestros aprendizajes y los compartiremos con algún adulto responsable en tu hogar, no olvides enviar evidencia a tus profesores para una pronta retroalimentación.



# 1. OBJETIVO DE APRENDIZAJE

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	CONTENIDOS
<b>OA_4</b> Identificar y practicar, en forma guiada, conductas protectoras y de autocuidado en relación a: rutinas de higiene; actividades de descanso, recreación y actividad física; hábitos de alimentación; resguardo del cuerpo y la intimidad; la entrega de información personal	Autocuidado
OBJETIVO DE LA CLASE	HABILIDADES
Retroalimentar y reforzar contenidos	Explorar, experimentar, observar, describir, comunicar.





## 2. GUIA

No olvides antes de iniciar a trabajar



- a) Busca un lugar tranquilo e iluminado para trabajar
- b) 1° Busca tu estuche, cuaderno, tú libro y cuadernillo del estudiante.
- c) 2° Recuerda mantener el orden y la limpieza en tu trabajo.
- d) 3° Tu puedes, manos a la obra.
- e) Y por último, piensa positivo 😊





## Recordemos...

Autocuidado = cuidado de uno mismo





# Recordemos...

El autocuidado es tarea de todos, de grandes y pequeños , nos ayuda para poder vivir de mejor manera, sobre todo en esta cuarentena, preocupémonos y ocupémonos de nosotros

## EL AUTOCUIDADO

- ¿qué es?** Son las tareas y hábitos que incluimos en nuestra rutina para cuidar de nosotros mismo o mejorar nuestra salud.
- ¿POR QUÉ es IMPORTANTE?** Porque la salud es un requisito básico para que todas las áreas de la vida (familia, amigos, trabajo, etc.) funcionen.
- ¿QUÉ ACCIONES PUEDO HACER PARA CUIDARME?**
  - Gestionar adecuadamente el tiempo, no dejándose llevar por las urgencias.
  - Realizar ejercicios físicos
  - Practicar la asertividad aprendiendo también a decir que no.
  - Tomarse un tiempo para hacer ejercicios de relajación
  - Mantener una dieta saludable
  - Ser constante en los hábitos de autocuidado.

Basta con adoptar rutinas cortas, pero diarias, como tarea dediquemos 1 hora al día a nuestro cuidado personal

# AUTO-CUIDADO PARA LA FAMILIA

<p><b>EMOCIONAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ver una buena película</li> <li><input type="checkbox"/> Escribirse unos a otros notas positivas</li> <li><input type="checkbox"/> Verbalizar y hablar sobre sus sentimientos</li> <li><input type="checkbox"/> Dibujar autorretratos</li> <li><input type="checkbox"/> Decir "te amo"</li> <li><input type="checkbox"/> Pasar tiempo escribiendo</li> <li><input type="checkbox"/> Cantar juntos</li> <li><input type="checkbox"/> Bromear</li> <li><input type="checkbox"/> Intentar una nueva manualidad</li> </ul> 	<p><b>FÍSICO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Bailar</li> <li><input type="checkbox"/> Ir a caminar</li> <li><input type="checkbox"/> Paseo en bicicleta en familia</li> <li><input type="checkbox"/> Jugar fútbol</li> <li><input type="checkbox"/> Patinar</li> <li><input type="checkbox"/> Nadar</li> <li><input type="checkbox"/> Yoga para niños</li> <li><input type="checkbox"/> Saltar la cuerda</li> <li><input type="checkbox"/> Escalar</li> </ul> 	<p><b>ESPIRITUAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Hacer una lista de cosas por las que están agradecidos</li> <li><input type="checkbox"/> Salir</li> <li><input type="checkbox"/> Hablar sobre perdón</li> <li><input type="checkbox"/> Escribir agradecimientos</li> <li><input type="checkbox"/> Orar juntos</li> <li><input type="checkbox"/> Unirse a un voluntariado</li> <li><input type="checkbox"/> Pasar tiempo al aire libre o con la naturaleza</li> <li><input type="checkbox"/> Practicar hablarse de manera positiva</li> <li><input type="checkbox"/> Plantar un árbol</li> </ul> 
<p><b>MENTAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Leer juntos</li> <li><input type="checkbox"/> Dibujar o escribir historias</li> <li><input type="checkbox"/> Meditar con los niños</li> <li><input type="checkbox"/> Encontrar figuras en las nubes</li> <li><input type="checkbox"/> Practicar respiración abdominal</li> <li><input type="checkbox"/> Ir a caminar para encontrar cosas nuevas</li> <li><input type="checkbox"/> Hacer un tablero de "sueños"</li> <li><input type="checkbox"/> Ejercicios de gimnasia cerebral</li> <li><input type="checkbox"/> Hacer frascos de la calma</li> <li><input type="checkbox"/> Hacer mandalas</li> <li><input type="checkbox"/> Juegos de memoria</li> </ul> 	<p><b>PRÁCTICO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Deshacerse de juguetes viejos</li> <li><input type="checkbox"/> Tener una rutina en la mañana y por la noche</li> <li><input type="checkbox"/> Asignar tareas del hogar</li> <li><input type="checkbox"/> Aprender sobre finanzas</li> <li><input type="checkbox"/> Hacer una lista de gastos semanal</li> <li><input type="checkbox"/> Hacer una lista de limpieza semanal</li> <li><input type="checkbox"/> Hacer una lista de supermercado juntos</li> <li><input type="checkbox"/> Hacer tarea/estudiar</li> <li><input type="checkbox"/> Hacer limpieza</li> </ul> 	<p><b>SOCIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Jugar en el parque</li> <li><input type="checkbox"/> Llamar o visitar a familiares</li> <li><input type="checkbox"/> Cenar en familia</li> <li><input type="checkbox"/> Jugar juegos de mesa</li> <li><input type="checkbox"/> Hacer una pijamada</li> <li><input type="checkbox"/> Invitar amigos a casa</li> <li><input type="checkbox"/> Planear una carne asada</li> <li><input type="checkbox"/> Unirse a un equipo</li> <li><input type="checkbox"/> Hablar sobre la amistad y cómo ser un amigo</li> </ul> 

 innovación y asesoría educativa a.c.

### 3. Tarea

¿recuerdas la actividad de la clase anterior?



Lunes	Emocional	Cantar karaoke junto a mi familia
Martes	Físico	
Miércoles	Espiritual	
Jueves	Mental	
Viernes	Practico	
Sábado	Social	
Domingo	A elección tuya	

Esta semana le agregaremos el tiempo que tomaremos en realizar dicha actividad y con quien la haremos.



Además de la asignatura que trabajaremos ese día, recuerda que es importante mantener nuestra rutina académica.

Días	Emocional	Actividad	Tiempo	Asignatura a trabajar	¿Con quién lo haré?
Lunes	Físico	Cantar karaoke	45 min	Lenguaje y artes	Hermano mayor
Martes					
Miércoles					
Jueves					
viernes					

**No olvides escribir la fecha y objetivo**



## 4. Solucionario



Queridos alumnos, deseamos que se encuentren bien en sus hogares, confío en que realizaste estas actividades de manera honesta y sin visualizar las respuestas con anterioridad ya que eso no sería correcto para ti, como les digo siempre los profesores ya estudiamos y esto ya lo sabemos, pero ahora es tu oportunidad de aprender y ser aún mejor en tus aprendizajes, ya que tú puedes y eres capaz de esto y de mucho más.

- x Si tienes todo bien te felicito por tu gran trabajo
- x Si te equivocaste, sabrás donde está tu error y lo podrás corregir
- x Recuerda que la honestidad es un valor invaluable y que aprender de los errores te hará un grande en la vida.



**Queridos alumnos, tu creación no tiene una corrección ya que es algo individual, tu creación propia.**

**Procura realizar un trabajo limpio, ordenado y con mucho amor y de seguro estará excelente.**





## Ahora mi autoevaluación 😊

RUTINA DE PENSAMIENTO: LA ESCALERA DE LA METACOGNICIÓN

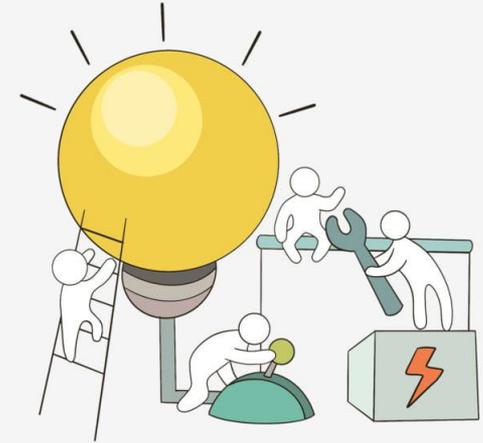


4 ¿En qué otras ocasiones puedo usarlo?

3 ¿Para qué me ha servido?

2 ¿Cómo lo he aprendido?

1 ¿Qué he aprendido?



pngtree.com

Recuerda que puedes consultar ante cualquier duda...  
¡nos vemos la próxima clase! 😊

