

# 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° 10

<b>Asignatura</b>	Orientación
<b>Curso</b>	2 básico A y B
<b>Docente</b>	Catherin Parra O. – Francisca Rojas A.
<b>Semana</b>	15 al 19 de junio
<b>Días de consulta</b>	lun. a vi. de 10 <sup>º</sup> a 11 <sup>º</sup> y de 15 <sup>º</sup> a 16 <sup>º</sup>
<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.

APLICA

# AUTO-CUIDADO PARA LA FAMILIA



## EMOCIONAL

- Ver una buena película
- Escribirse unos a otros notas positivas
- Verbalizar y hablar sobre sus sentimientos
- Dibujar autorretratos
- Decir "te amo"
- Pasar tiempo escribiendo
- Cantar juntos
- Bromear
- Intentar una nueva manualidad



## FÍSICO

- Bailar
- Ir a caminar
- Paseo en bicicleta en familia
- Jugar fútbol
- Patinar
- Nadar
- Yoga para niños
- Saltar la cuerda
- Escalar



## ESPIRITUAL

- Hacer una lista de cosas por las que están agradecidos
- Salir
- Hablar sobre perdón
- Escribir agradecimientos
- Orar juntos
- Unirse a un voluntariado
- Pasar tiempo al aire libre o con la naturaleza
- Practicar hablarse de manera positiva
- Plantar un árbol



## MENTAL

- Leer juntos
- Dibujar o escribir historias
- Meditar con los niños
- Encontrar figuras en las nubes
- Practicar respiración abdominal
- Ir a caminar para encontrar cosas nuevas
- Hacer un tablero de "sueños"
- Ejercicios de gimnasia cerebral
- Hacer frascos de la calma
- Hacer mandalas
- Juegos de memoria



## PRÁCTICO

- Deshacerse de juguetes viejos
- Tener una rutina en la mañana y por la noche
- Asignar tareas del hogar
- Aprender sobre finanzas
- Hacer una lista de gastos semanal
- Hacer una lista de limpieza semanal
- Hacer una lista de supermercado juntos
- Hacer tarea/estudiar
- Hacer limpieza



## SOCIAL

- Jugar en el parque
- Llamar o visitar a familiares
- Cenar en familia
- Jugar juegos de mesa
- Hacer una pijamada
- Invitar amigos a casa
- Planear una carne asada
- Unirse a un equipo
- Hablar sobre la amistad y cómo ser un amigo



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







### 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

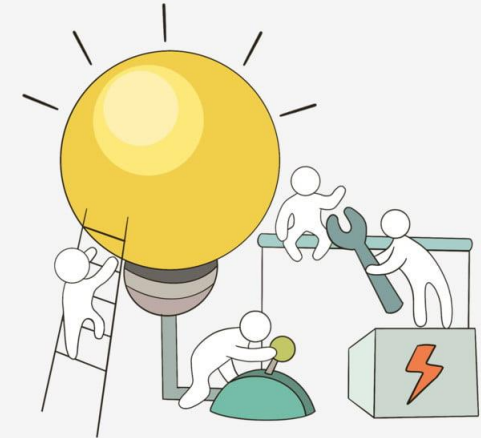


4 ¿En qué otras ocasiones puedo usarlo?

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! 😊

