

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

Asignatura	Orientación
Curso	2 básico A y B
Docente	Catherin Parra O. – Francisca Rojas A.
Semana	15 al 19 de junio
Días de consulta	lun. a vi. de 10 ^º a 11 ^º y de 15 ^º a 16 ^º
Contacto	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
OA_4 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

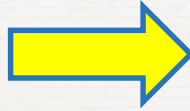




3. Tarea



¿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

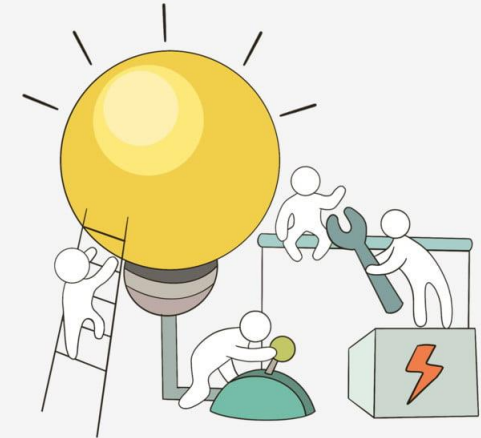


4 ¿En qué otras ocasiones puedo usarlo?

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! 😊

