

EN ESTA  
CLASE  
SOMOS



PERO  
APRENDEMOS A LO  
GRANDE





Colegio Isabel Riquelme  
UTP  
Rancagua



# GUÍA DIGITAL N° 16



<b>Asignatura</b>	<b>ORIENTACIÓN</b>
<b>curso</b>	Cuarto A
<b>Docente</b>	Claudia Rojas Osorio
<b>contacto</b>	<a href="mailto:Claudia.Rojas@colegio-isabelriquelme.cl">Claudia.Rojas@colegio-isabelriquelme.cl</a>
<b>Semana</b>	Del 21 al 25 de septiembre 2020
<b>Días de atención</b>	Martes de 10 <sup>o</sup> a 11 <sup>o</sup> horas.

# Queridos niños y niñas, hoy es nuevo día para aprender, ahora te contare lo que haremos en esta guía.

## Ruta del aprendizaje

Leeremos el objetivo de la clase.

Reactivaremos nuestros conocimientos.

Leeremos con mucha atención la guía.

Realizaremos una pausa activa.

Haremos la tarea.

Evaluaremos nuestro trabajo.

## OBJETIVO

Objetivo: OA4. Practicar en forma autónoma conductas protectoras de autocuidado:

## CONTENIDO

autocuidado

## OBJETIVO DE LA CLASES

Analizar prácticas efectivas de autocuidado

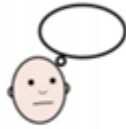
## HABILIDADES

Analizar  
Idear estrategias

## INDICADOR A EVALUAR:

: ● Mantener una comunicación efectiva con la familia o adulto de su confianza ● Resguardar la intimidad (por ejemplo, evitando exponer información personal, fotos íntimas a través de redes sociales, protegiéndose de manifestaciones de índole sexual inapropiada)

## Pienso, me interesa, investigo



¿Qué sabemos del Tema que trabajaremos?



¿Qué dudas tienes del tema?



¿Qué te gustaría investigar del tema?, ¿Cómo lo podemos investigar?.



# Guía:

## ¿Qué es el Autocuidado?

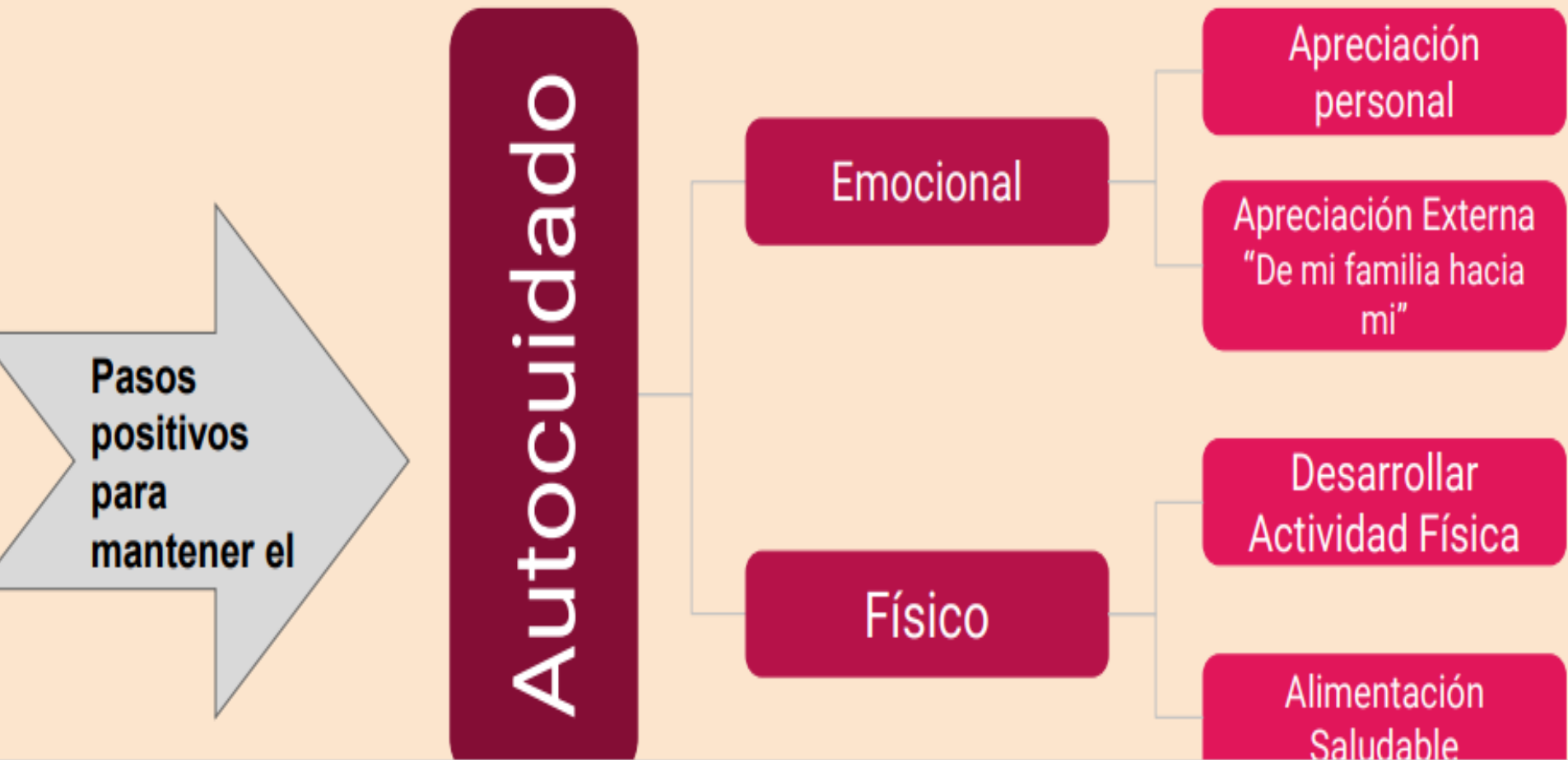
1. El autocuidado corresponde a cuidarse a sí mismo. Significa tomar medidas para cuidar de nosotros mismos y de nuestras necesidades físicas, emocionales y mentales.

### Conductas de autocuidado

- Yo me respeto
- Yo me cuido
- Yo me quiero
- Yo me protejo

2. Comienza con el reconocimiento de que nosotros somos los responsables de nuestro propio bienestar y que se extiende más allá del contexto individual para incluir a todas las personas que son importantes para nosotros en nuestra familia y comunidad.

# ¿Cómo puedo desarrollar el Autocuidado?

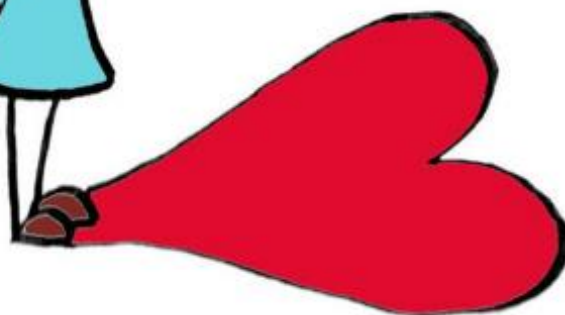


El autocuidado también varía día a día. A veces necesitamos un momento para estar quietos y reflexionar, otras veces necesitamos movernos, estar con familiares y amigos, ejercitarnos.

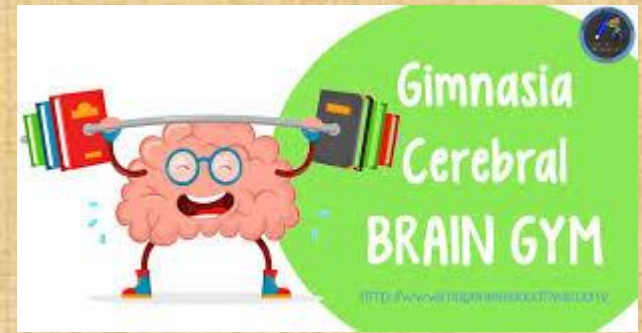
**“Pero siempre necesitamos cuidarnos”**



me quiero



# Pausa activa



**ENCUENTRA EL INTRUSO Y COMPARTE, GRACIAS**

Juegos y Retos

Hecho con Emojidom

**Encuentra el Distinto En 15 Segundos**

LOGRADO NO PUDE

Comparte si lo Lograste!

mastres.com



# Tarea:

Piensa, analiza y luego escribe 7 acciones que tú no cometerías, para cuidar tu integridad

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

Dibuja aquí una acción que represente un auto cuidado

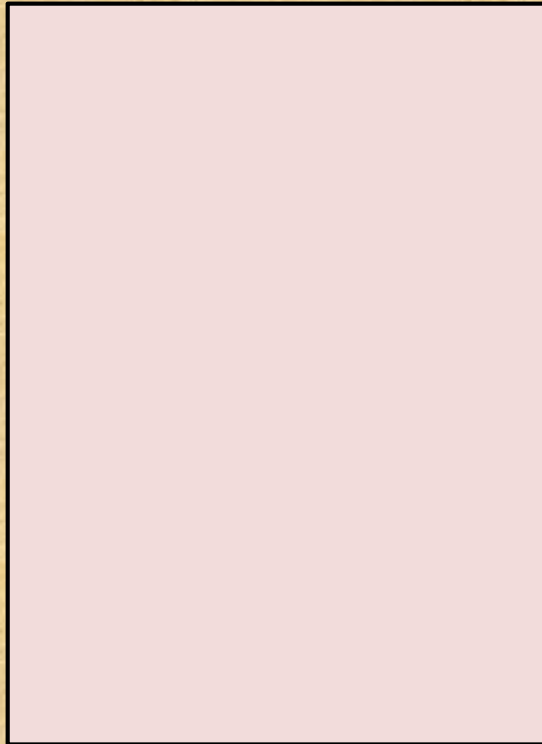


**Escribe tres consejos de Autocuidado que le darías tú a una amiga**

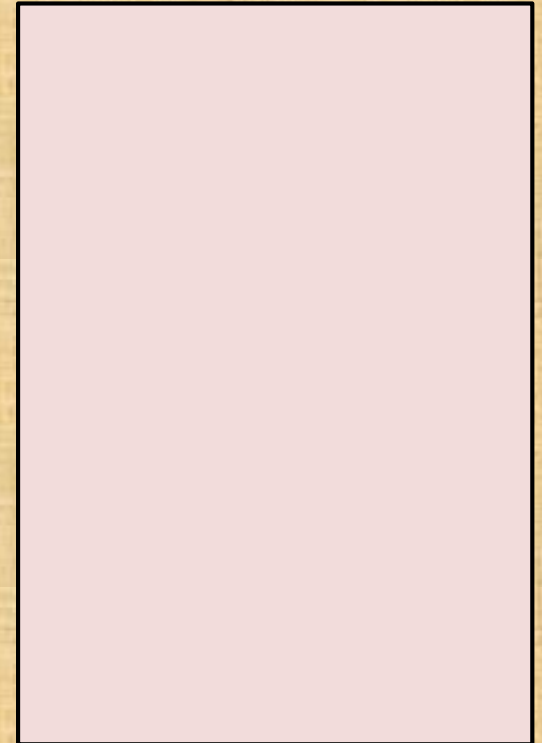
En el uso de redes  
sociales



En la Calle, con los  
desconocidos



Con respecto a un  
familiar o conocido



# TICKET DE SALIDA

Responde las siguientes preguntas solo marcando una alternativa, luego envía una foto de esto a tu profesora

Lee y marca la respuesta	sí	no
1.-Al publicar fotos intimas , en redes sociales, me expongo en peligro		
2.-Al aceptar whatsapppear con un desconocido, es peligroso para mi y mi familia		

3.- Si un extraño ,adulto me habla cosas que me incomodan o me toca alguna parte intima de mi cuerpo debo avisar inmediatamente a:

- a) Una amiga                      b) a mis padres                      c) No avisar

- : ● Mantener una comunicación efectiva con la familia o adulto de su confianza
- Resguardar la intimidad (por ejemplo, evitando exponer información personal, fotos íntimas a través de redes sociales, protegiéndose de manifestaciones de índole sexual inapropiada)



# Autoevaluación:

Esta evaluación debes copiarla en tu cuaderno y marcar (x) lo que has logrado en esta actividad.

Indicador	Logrado	Por lograr
Mantengo mis tareas ordenadas y limpias		
Cumpro con las tareas en el tiempo dado		
Sigo las instrucciones de las actividades, realizando lo que se solicita.		
Me esfuerzo en realizar mis tareas		

# Solucionario

Respuestas diversas , no aplica el  
solucionario

