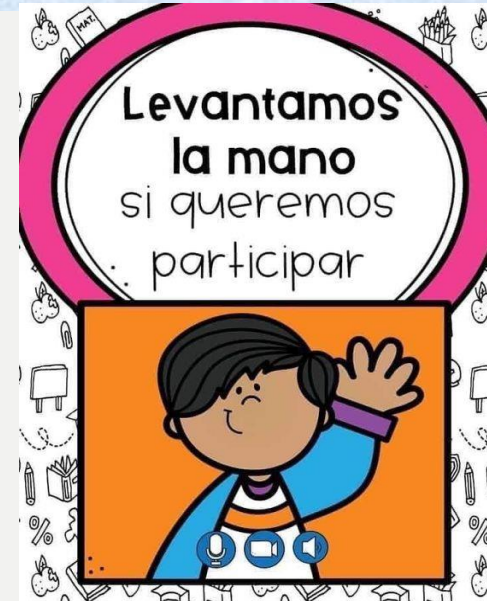
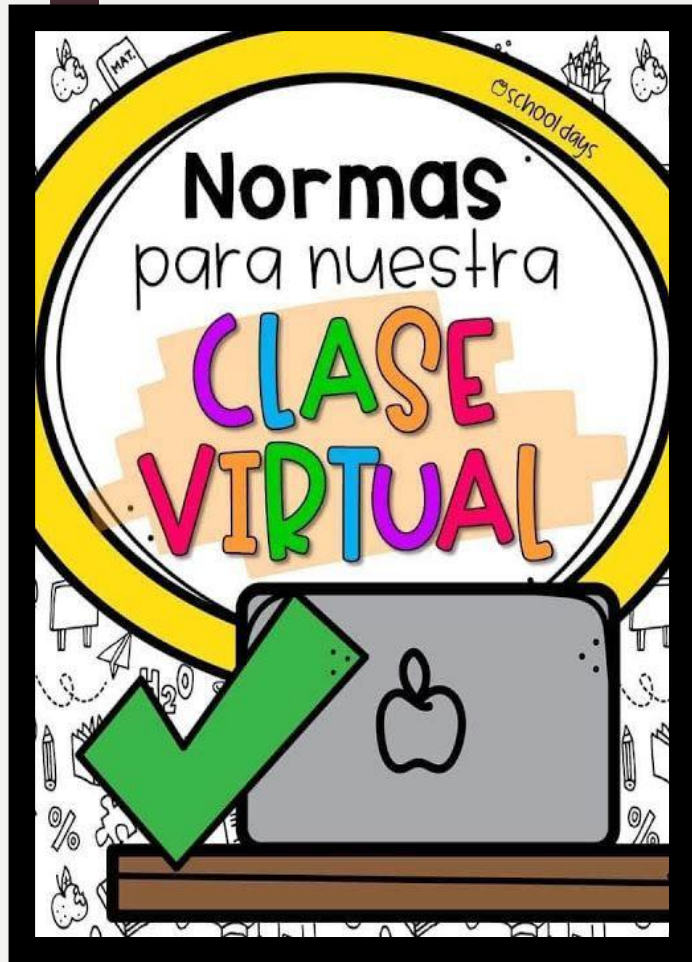


# 1: RUTINAS DE NORMALIZACIÓN CLASES VIRTUALES





**Colegio Isabel Riquelme  
U.T.P.**

## **2: GUÍA DIGITAL N°18**

**ASIGNATURA: ORIENTACIÓN / RELIGIÓN**

**CURSO: 6° BÁSICO**

**DOCENTE: MA. VICTORIA DE GEYTER / CLARA HENRÍQUEZ / SILVIA CASTILLO JARA**

**SEMANA: 19 AL 23 DE OCTUBRE**

**DÍAS DE ATENCIÓN CONSULTAS: lunes a viernes 16:00 a 17:00 horas.**

**CONTACTO: profesilviacastillojara@gmail.com**

**Queridos alumnos(as):**

**Deseamos te encuentres bien junto a tu familia, una nueva semana para poder compartir a distancia. Hemos preparado este trabajo con mucho cariño porque sabemos y confiamos en tu capacidad y la actitud que tienes por aprender cada día más.**

**Bendiciones cuídate mucho.**

**Cariñosamente tus profesoras.**

**TU ESFUERZO  
VALIO VALE Y VALDRÁ  
LA PENA**

**Nunca Pares  
Nunca Te Conformes  
HATA QUE LO BUENO SEA  
LO MEJOR Y LO MEJOR  
SEA LO EXCELENTE**

### 3: OBJETIVO DE APRENDIZAJE CONTENIDOS CONCEPTUALES

<u>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</u>	<u>CONTENIDO</u>
OA4 Practicar en forma autónoma conductas protectoras y de autocuidado, como: mantener una comunicación efectiva con la familia o adulto de su confianza; resguardar la intimidad.	Intimidad Cuidados del cuerpo
<u>OBJETIVO DE LA CLASE</u>	<u>HABILIDADES</u>
Distinguir y analizar conductas protectoras en relación con el cuidado del cuerpo e intimidad.	➤ Identificar ➤ Reconocer ➤ Distinguir ➤ Comprender

#### INDICADOR DE EVALUACIÓN

Distinguen conductas protectoras en relación con el cuidado de su cuerpo e intimidad.

## 4: RUTA DEL APRENDIZAJE

■ Leer el objetivo

➤ Activación de conocimientos previos

➤ Definir conceptos claves

➤ Seguir instrucciones

➤ Pausa activa

➤ Poner en práctica

➤ Evaluar trabajo

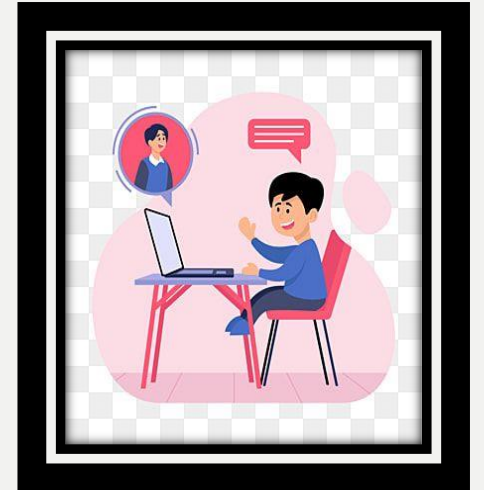


## 5: GUÍA

- **¿Qué cuidados debemos tener con nuestra imagen en redes sociales.?**

**En el siguiente cuadro, un niño describió los cuidados que tiene en redes sociales:**

- **No publico fotos en pijama.**
- **No publico fotos con el uniforme del colegio.**
- **No publico fotos en traje de baño o con poca ropa.**
- **No publico la dirección de mi casa.**
- **No acepto como amigos a gente que no conozco.**
- **No publico si estoy solo en mi casa.**
- **No le hablo a desconocidos en el chat.**



- Recuerda:
- Debemos tener ciertas precauciones al momento de compartir imágenes personales y publicaciones en redes sociales. Así como también con quienes nos comunicamos. Ya que no sabemos de qué forma pueden utilizar nuestras fotos e información personal (Dirección, colegio) y podemos vivir una situación de peligro.

# 8 CONSEJOS

para un uso seguro

## DE LAS REDES SOCIALES



### 1 RESPETA A TUS AMIGOS

Etiqueta a tus amigos en tus fotos sólo cuando tengas su permiso



### 5 DENUNCIA (O ELIMINA)

Los comentarios negativos que pueden hacerle daño a tus amigos



### 2 CONTROLA TU VIDA PRIVADA

Las redes sociales no necesitan saberlo todo de ti, así que no sirve de nada poner dónde vives, tu email, tu colegio...



### 6 SABER DECIR NO

No aceptes todas las solicitudes de amistad (no todos son tus amigos)  
No pasa nada por ignorar algunas solicitudes



### 3 RESPETA LA EDAD MÍNIMA

📧 📷 📺 : -13 años  
📞 : -16 años



### 7 CORRIGE TUS ERRORES

Siempre estás a tiempo de modificar tus publicaciones si es necesario aunque sea a posteriori.



### 4 PROTEGE A LOS DEMÁS

Si encuentras una foto/video que no debería estar publicada, denúncialo en la red social. Si estás siendo acosado@ avisa a un adulto o llama al 300 018 018



### 8 PROTEGE TU PERFIL

Nunca des tu contraseña  
Cámbiala con frecuencia para evitar que te pirateen



Te invito a reflexionar sobre el valor que tiene nuestro cuerpo a través del texto bíblico de Salmos 139:13 al 16

“Tú fuiste quien formó todo mi cuerpo; tú me formaste en el vientre de mi madre. Te alabo porque estoy maravillado, porque es maravilloso lo que has hecho. ¡De ello estoy bien convencido! No te fue oculto el desarrollo de mi cuerpo mientras yo era formado en lo secreto, mientras era formado en lo más profundo de la tierra. Tus ojos vieron mi cuerpo en formación; todo eso estaba escrito en tu libro. Habías señalado los días de mi vida cuando aún no existía ninguno de ellos”

*"¿O no sabéis que vuestro cuerpo es santuario del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios." 1 Corintios 6:19, 20*



# ALGUNOS CONSEJOS ÚTILES PARA EL CUIDADO DE NUESTRO CUERPO:

## EL CUIDADO E HIGIENE DE NUESTRO CUERPO

Una vida saludable no solo implica el cuidado que los jóvenes deben tener a la hora de alimentarse o llevar a cabo algún tipo de deporte, sino que también el respeto para su cuerpo y la debida higiene que necesita para desarrollarse bien. Junto con la ducha diaria y una adecuada limpieza de dientes, es preciso preocuparnos de nuestros órganos sexuales. Esto es válido tanto para las damas como para los varones.



## COME A INTERVALOS REGULARES Y EVITA COMER ENTRE COMIDAS

"Comen a su hora." Eclesiastés  
10:17

*COME PARA VIVIR Y NO VIVAS PARA COMER.*

"Y pon cuchillo a tu garganta, si eres dado a la gula." Proverbios 23:2



## DESCANSAR BIEN

Aparte de que necesitamos tener una buena alimentación y la disciplina de hacer ejercicio físico, también necesitamos aprender a descansar. Deje un poquito la televisión, el internet, el teléfono, y otros de los muchos distractores electrónicos que existen hoy en día y ¡Descanse!

## EL SUEÑO Y EL DESCANSO EN LA EDAD ESCOLAR



UN BUEN DESCANSO INFLUYE DE MANERA  
POSITIVA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR.

## ESTAR PENDIENTES DE NUESTRA SALUD

El cuerpo representa nuestra existencia en sí, por lo que debemos atesorarlo. Ello considera estar alertas a cualquier anomalía que represente y acudir a un especialista si ello así lo requiere.



## CONFÍA EN DIOS Y OBEDÉCELE.

"Hijo mío, está atento a mis palabras; inclina tu oído a mis razones ... porque son vida para los que las hallan, y medicina para todo su cuerpo."

Proverbios 4:20-22

## **CUIDA TUS PARTES INTIMAS**

Hay que recordar que nuestro aparato reproductor y, por ende, los genitales tienen un carácter de privacidad y deben ser respetados. Este concepto se aplica en todas las culturas del mundo, desde las más antiguas hasta las más modernas. ¿Y por qué alrededor de este tema existe el concepto de privacidad? Porque el aparato reproductor -en ambos sexos- se guarda y cuida como un tesoro debido a que es muy sensible y representa la base de la multiplicación de la especie; de la reproducción humana, de la población y de nuestras futuras generaciones, y no porque sea algo “feo”, “sucio” o “pecaminoso”.

## **PROTEJE TODO TU CUERPO**

Asimismo, no cualquier persona puede ver o tocar nuestro cuerpo. Cuando pequeños nuestros padres nos ven desnudos para bañarnos o vestirnos, como también el pediatra para revisarnos. Cuando llega la época de la pubertad nos duchamos solos y nos ponemos más pudorosos. Eso es normal. Lo que no es correcto es que un pariente, amigo y menos un extraño nos vea desnudos o nos quiera tocar. Si ello ocurriera, debemos contarles a nuestros padres para que intervengan.

## 6: PAUSA ACTIVA

¡ALTO!



### Peter Pan

#### Pasos:

- 1- Toca ambas orejas por la punta.
- 2- Tira hacia arriba y un poco hacia atrás.
- 3- Mantenlas así por espacio de 20 segundos.
- 4- Descansa brevemente.
- 5- Repite el ejercicio tres veces.

#### Beneficios:

- Despierta todo el mecanismo de audición.
- Asiste a la memoria.
- Enlaza el lóbulo temporal del cerebro y el sistema límbico.
- Si necesitas recordar algo haz el ejercicio y notarás los resultados.



/MaestraYesiSaldaña

## **7: TAREA**

- **Escribe en tu cuaderno:**
- **¿Qué precauciones tienes al momento de utilizar redes sociales?**

**Recuerda que tus profesoras están dispuestas para ayudarte si tienes algún problema**

## 8: SOLUCIONARIO

**En esta oportunidad no encontraras solucionario ya que debes escribir tus respuestas personales.**



### Indicador de Evaluación:

Distinguen conductas protectoras en relación con el cuidado de su cuerpo e intimidad.

## 9: TICKET DE SALIDA

- 1.- ¿Crees que es importante tener cuidado con las publicaciones en redes sociales? ¿Por qué?
- 2.- ¿Nos ayuda a conocernos a nosotros mismos los límites que debemos tener en redes sociales? ¿Por qué?
- 3.- Escribe cuatro formas de cuidar nuestro cuerpo



# 10: AUTOEVALUACIÓN

- **Estimado alumno(a):** Le solicito que se autoevalúe en las actividades desarrolladas en su hogar . En primer lugar se le plantean indicadores respecto de su actitud frente al trabajo. Para responder marque con un “X” en el nivel de la escala que usted considere representa su grado de acuerdo” para realizar esta autoevaluación debe escribirlo en su cuaderno, con buena letra y ordenado.

INDICADORES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Me he comprometido con el trabajo que me envió mi profesora.			
He comprendido la importancia de tener limites en las redes sociales			
A través de los contenidos de la guía aprendí más sobre el cuidado de mi cuerpo			
Aproveché el tiempo para realizar consultas a las profesores.			