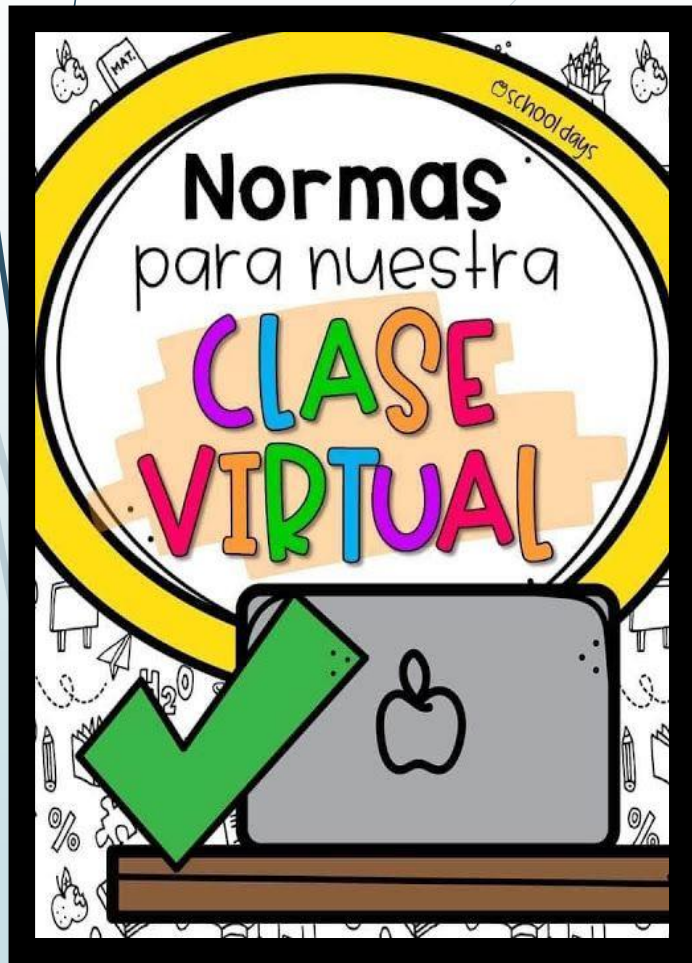


1: RUTINAS DE NORMALIZACIÓN CLASES VIRTUALES





2: GUÍA DIGITAL N°19



ASIGNATURA: ORIENTACIÓN / RELIGIÓN

CURSO: 6° BÁSICO

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

SEMANA: 2 AL 6 DE NOVIEMBRE

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.

3: OBJETIVO DE APRENDIZAJE CONTENIDOS CONCEPTUALES

<u>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</u>	<u>CONTENIDO</u>
OA3 Reconocer y valorar el proceso de desarrollo afectivo y sexual, que aprecia en sí mismo y en los demás, describiendo los cambios físicos, afectivos y sociales que ocurren en la pubertad, considerando la manifestación de estos en las motivaciones, formas de relacionarse y expresar afecto a los demás.	-La autoestima -El valor de la autoestima y el amor al prójimo.
<u>OBJETIVO DE LA CLASE</u>	<u>HABILIDADES</u>
Comprender que el valor de la autoestima es un sentimiento valorativo de nuestro conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que forman la personalidad. Que nos ayuda lograr nuestras metas.	➤ Identificar ➤ Reconocer ➤ Distinguir ➤ Comprender

INDICADOR DE EVALUACIÓN

Describen cambios en sí mismos relativos a sus intereses, formas de recreación y de relacionarse con sus padres y adultos en general.

4: RUTA DEL APRENDIZAJE

► Leer el objetivo

► Activación de conocimientos previos

► Seguir instrucciones

► Pausa activa

► Poner en práctica

► Evaluar trabajo



5: GUÍA

Analizo mi autoimagen:

En el siguiente cuadro, un niño escribió su autoimagen.

Soy resistente a enfermarme, eso es bueno.

Mis ojos son grandes, lo cual no me gusta mucho.

Puedo ser chistoso si quiero con la gente que me simpatiza.

No soy bueno en los deportes, eso me deprime.

Soy inteligente, no me cuesta entender lo que leo. Me agrada que sea así

No acepto las críticas.

Me da miedo hablar en público, siento que se van a burlar de mí.

Soy bonito, pero no me gustan mis orejas.

Análisis: Físicamente hay carecterísticas positivas que me agradan, como mis ojos, además de encontrar que soy bonito y tener una buena salud. Sin embargo mis orejas no me agradan y mis habilidades deportivas no son buenas.

Psicológicamente puedo ser agradable en situaciones que me encuentro con gente que me agrada, soy vergonzoso y me da miedo ser ridiculizado. Me considero una persona inteligente.



La buena Autoestima es imprescindible para construir una buena personalidad, síntoma recurrente en distintos problemas conductuales.

Si una alumna o alumno tiene buena Autoestima, entonces podrá alcanzar buenos resultados académicos.

La Autoestima se trata de la opinión emocional que cada uno tiene de sí mismo y que supera la racionalización y la lógica.

¿Qué influye en mi autoestima?



La propia percepción que tengo de mi misma

Mi núcleo Familiar, mi crianza desde que nací

Mis amigos y cercanos el trato que les doy y recibo de ellos

Mis valores y responsabilidades que adquirí desde mis pilares a seguir (padres o cuidadores)

El respeto por la vida y entorno



La autoestima es la base del bienestar de las personas. Una persona que se conoce y acepta tal como es, valorando sus cualidades personales, es una persona feliz que no necesita buscar valoraciones externas.



¿Cómo mejorar la autoestima?



Cuidar de
uno mismo



Aprender
a quererse



Aceptarse
tal y como es

*La aceptación es la base de la seguridad,
la confianza, el amor y la autoestima.*

Ahora te invito a reflexionar en algunos versículos que nos aconsejan y animan a desarrollar una sana autoestima

Ya te lo he ordenado: ¡Sé fuerte y valiente! ¡No tengas miedo ni te desanimes! Porque el Señor tu Dios te acompañará dondequiera que vayas.

Josué 1:9

Así los cristianos alcanzan valía y autoestima, teniendo una correcta relación con Dios. Podemos saber que somos valiosos, por el alto precio que Dios pagó por nosotros, a través de la sangre de Su Hijo, Jesucristo.

La Biblia nos dice que Dios nos dio el valor cuando nos compró para que fuésemos Su propio pueblo (Efesios 1:14). Por esto, solo Él es digno de honor y alabanza.

Cuando tenemos una sana autoestima, nos valoraremos lo suficiente para involucrarnos en hacer y procurar siempre el bien a los demás.





PARA SER FELIZ...

“Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con todo tu ser, con todas tus fuerzas y con toda tu mente”,

y:

“Ama a tu prójimo como a ti mismo.”

-LUCAS 10:27-

Perdona y Ama!

“No te vengarás ni guardarás rencor a los hijos de tu pueblo Más bien, amarás a tu prójimo como a ti mismo

Yo, el Señor”

Levítico 19:18 (DHH)

Cristo te
Ordena que seas
Valiente y que no te
Inquietes, porque
Dios está contigo

Josue 19



6: PAUSA ACTIVA

¡ALTO!



El nudo

Pasos:

- 1- Cruza tus pies en equilibrio.
- 2- Estira los brazos hacia el frente, separa uno del otro.
- 3- Coloca las palmas de tus manos hacia afuera y los pulgares apuntando hacia abajo.
- 4- Mientras mantienes esta posición apoya tu lengua en la zona media de tu paladar.

Beneficios:

- Efecto integrador en el cerebro.
- Apoyar la lengua en el paladar provoca que el cerebro esté atento.
- Conecta las emociones en el sistema límbico cerebral.
- Disminuye los niveles de estrés refocalizando los aprendizajes.



/MaestraYesiSaldaña

7: TAREA

- Escribe en tu cuaderno:
- En el siguiente espacio, analiza la autoimagen que tienes de ti.
- Resuelve la siguiente sopa de letras la promesa de Dios para quienes confían en Él.

Mi autoimagen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Josué 1:9

É D Í B V S N F V H S I F
A I D A H V A A V E A U Ó
P O O E S U L M S G E N O
D S Í E S I M F E R S G H
J O C A E M U P E T I Ñ J
E Ñ N N L E A S S T Ú A M
H P T D R É D Y N Z B M I
O E O C E C C O E P J D R
V Y E R U S C M Z S O Q A
Á S E Z Q A R E I U Q Ú S
K Y T Z I U W O D N A M P
Ó A N É W R E H Á R E S E

MIRA
MANDO
ESFUERCES
SEAS
VALIENTE

TEMAS
DESMAYES
PORQUE
JEHOVÁ
DIOS

SERÁ
CONTIGO
DONDE
QUIERA
FUERES

8: SOLUCIONARIO

En la primera tarea debes escribir
tus respuestas personales.



Josué 1:9

É D Í B V S N F V H S I F
A D A H V A A V E A U Ó
P O O E S U L M S G E N O
D S Í E S I M F E R S G H
J O C A E M U P E T I Ñ J
E Ñ N N L É A S S T Ú A M
H P T D R É D Y N Z B M I
O E O C E C C O E P J D R
V Y E R U S G M Z S O Q A
A S E Z O A R E T U Q Ú S
K Y T Z I U W O D N A M P
Ó A N É W R E H Á R E S E

MIRA
MANDO
ESFUERCES
SEAS
VALIENTE

TEMAS
DESMAYES
PORQUE
JEHOVÁ
DIOS

SERÁ
CONTIGO
DONDE
QUIERA
FUERES

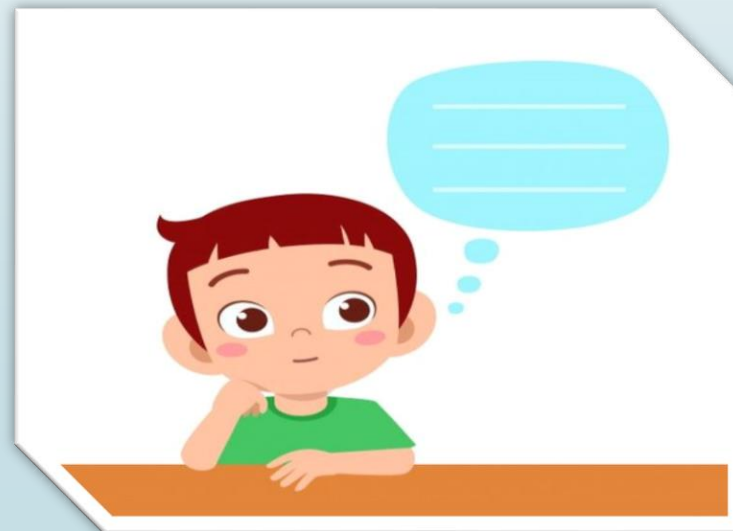
Recuerda que tus profesoras están dispuestas
para ayudarte si tienes algún problema

9: TICKET DE SALIDA

Indicador de Evaluación:

Describen cambios en sí mismos relativos a sus intereses, formas de recreación y de relacionarse con sus padres y adultos en general.

- 1.- ¿Con el tiempo crees que pueden cambiar las cosas que sientes y crees de ti mismo?
¿Por qué?
- 2.-¿Por qué es importante conocerse uno mismo?



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 enviaron mis profesoras.			
He comprendido la importancia de conocerse a uno mismo.			
A través de los contenidos de la guía aprendí a analizarme a mi mismo.			
A través de la guía comprendí el valor de la autoestima basado en el amor de Dios por mi y mi amor a mi prójimo.			
Aproveché el tiempo para realizar consultas a las profesoras.			