



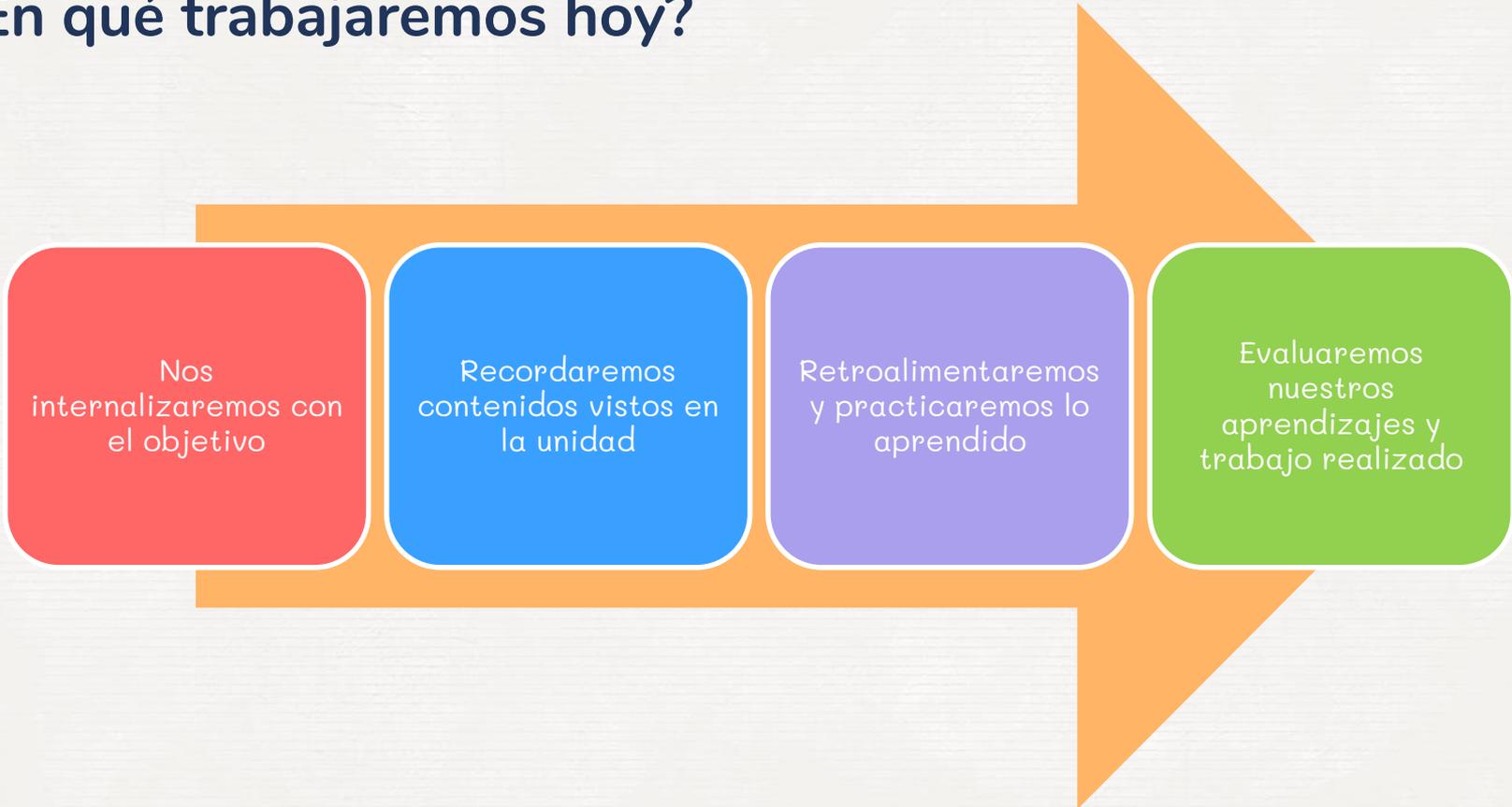
Colegio Isabel Riquelme  
U.T.P.

## Guía Digital N° 8 RETROALIMENTACION

<b>Asignatura</b>	Orientación
<b>Curso</b>	2 básico A y B
<b>Docente</b>	Catherin Parra O. – Francisca Rojas A.
<b>Semana</b>	01 al 05 de junio
<b>Días de consulta</b>	lun. a vi. de 10 <sup>oo</sup> a 11 <sup>oo</sup> y de 15 <sup>oo</sup> a 16 <sup>o</sup>
<b>Contacto</b>	catherin.parra@colegio-isabelriquelme.cl francisca.rojas@colegio-isabelriquelme.cl



# ¿En qué trabajaremos hoy?





# 1. OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS CONCEPTUALES



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

 **¿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. 



# Recordemos...



## AUTO-CUIDADO PARA LA FAMILIA

<p><b>EMOCIONAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ver una buena película</li> <li><input type="checkbox"/> Escribirse unos a otros notas positivas</li> <li><input type="checkbox"/> Verbalizar y hablar sobre sus sentimientos</li> <li><input type="checkbox"/> Dibujar autorretratos</li> <li><input type="checkbox"/> Decir "te amo"</li> <li><input type="checkbox"/> Pasar tiempo escribiendo</li> <li><input type="checkbox"/> Cantar juntos</li> <li><input type="checkbox"/> Bromear</li> <li><input type="checkbox"/> Intentar una nueva manualidad</li> </ul> 	<p><b>FISICO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Bailar</li> <li><input type="checkbox"/> Ir a caminar</li> <li><input type="checkbox"/> Paseo en bicicleta en familia</li> <li><input type="checkbox"/> Jugar futbol</li> <li><input type="checkbox"/> Patinar</li> <li><input type="checkbox"/> Nadar</li> <li><input type="checkbox"/> Yoga para niños</li> <li><input type="checkbox"/> Saltar la cuerda</li> <li><input type="checkbox"/> Escalar</li> </ul> 	<p><b>ESPIRITUAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Hacer una lista de cosas por las que están agradecidos</li> <li><input type="checkbox"/> Salir</li> <li><input type="checkbox"/> Hablar sobre perdón</li> <li><input type="checkbox"/> Escribir agradecimientos</li> <li><input type="checkbox"/> Orar juntos</li> <li><input type="checkbox"/> Unirse a un voluntariado</li> <li><input type="checkbox"/> Pasar tiempo al aire libre o con la naturaleza</li> <li><input type="checkbox"/> Practicar hablarse de manera positiva</li> <li><input type="checkbox"/> Plantar un árbol</li> </ul> 
<p><b>MENTAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Leer juntos</li> <li><input type="checkbox"/> Dibujar o escribir historias</li> <li><input type="checkbox"/> Meditar con los niños</li> <li><input type="checkbox"/> Encontrar figuras en las nubes</li> <li><input type="checkbox"/> Practicar respiración abdominal</li> <li><input type="checkbox"/> Ir a caminar para encontrar cosas nuevas</li> <li><input type="checkbox"/> Hacer un tablero de "sueños"</li> <li><input type="checkbox"/> Ejercicios de gimnasia cerebral</li> <li><input type="checkbox"/> Hacer frascos de la calma</li> <li><input type="checkbox"/> Hacer mandalas</li> <li><input type="checkbox"/> Juegos de memoria</li> </ul> 	<p><b>PRÁCTICO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Deshacerse de juguetes viejos</li> <li><input type="checkbox"/> Tener una rutina en la mañana y por la noche</li> <li><input type="checkbox"/> Asignar tareas del hogar</li> <li><input type="checkbox"/> Aprender sobre finanzas</li> <li><input type="checkbox"/> Hacer una lista de gastos semanal</li> <li><input type="checkbox"/> Hacer una lista de limpieza semanal</li> <li><input type="checkbox"/> Hacer una lista de supermercado juntos</li> <li><input type="checkbox"/> Hacer tarea/estudiar</li> <li><input type="checkbox"/> Hacer limpieza</li> </ul> 	<p><b>SOCIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Jugar en el parque</li> <li><input type="checkbox"/> Llamar o visitar a familiares</li> <li><input type="checkbox"/> Cenar en familia</li> <li><input type="checkbox"/> Jugar juegos de mesa</li> <li><input type="checkbox"/> Hacer una pijamada</li> <li><input type="checkbox"/> Invitar amigos a casa</li> <li><input type="checkbox"/> Planear una carne asada</li> <li><input type="checkbox"/> Unirse a un equipo</li> <li><input type="checkbox"/> Hablar sobre la amistad y cómo ser un amigo</li> </ul> 

 Innovación y asesoría educativa a.c.



### 3. Tarea



Según lo recordado y las sugerencias para el autocuidado familiar, crea una rutina semanal en donde incluyas 1 actividad diaria utilizando todas las áreas. Ejemplo:

Lunes	Emocional	Cantar karaoke junto a mi familia
Martes	Físico	
Miércoles	Espiritual	
Jueves	Mental	
Viernes	Practico	
Sábado	Social	
Domingo	A elección tuya	





## 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?



