



**C O L E G I O I S A B E L  
R I Q U E L M E  
U . T . P .**

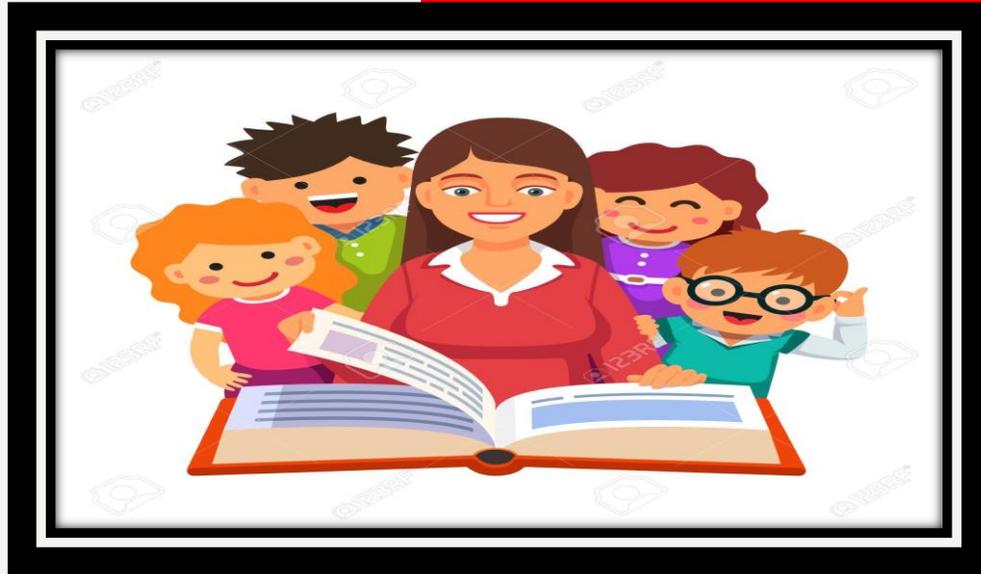
## **G U I A N ° 2 0**

**ASIGNATURA: ORIENTACION-RELIGION  
CURSO: 7°  
DOCENTE: VICTORIA DE GEYTER-ALEJANDRA  
CONTRERAS-CLARA HENRÍQUEZ  
SEMANA: 32 (16-20 DE NOVIEMBRE)  
CONTACTO: [VIKTOYITA@HOTMAIL.COM](mailto:VIKTOYITA@HOTMAIL.COM)  
CELULAR+569 64540582**

**Muy buenos días mis queridos niños, bienvenidos a una nueva clase de religión y orientación, hoy hablaremos sobre el tema del autocuidado, ya que estamos viviendo tiempos difíciles relacionado con la pandemia y el encierro y que lleva muchas veces a los jóvenes de hoy a su autodestrucción sin tener un apoyo u orientación sobre su calidad de vida.**



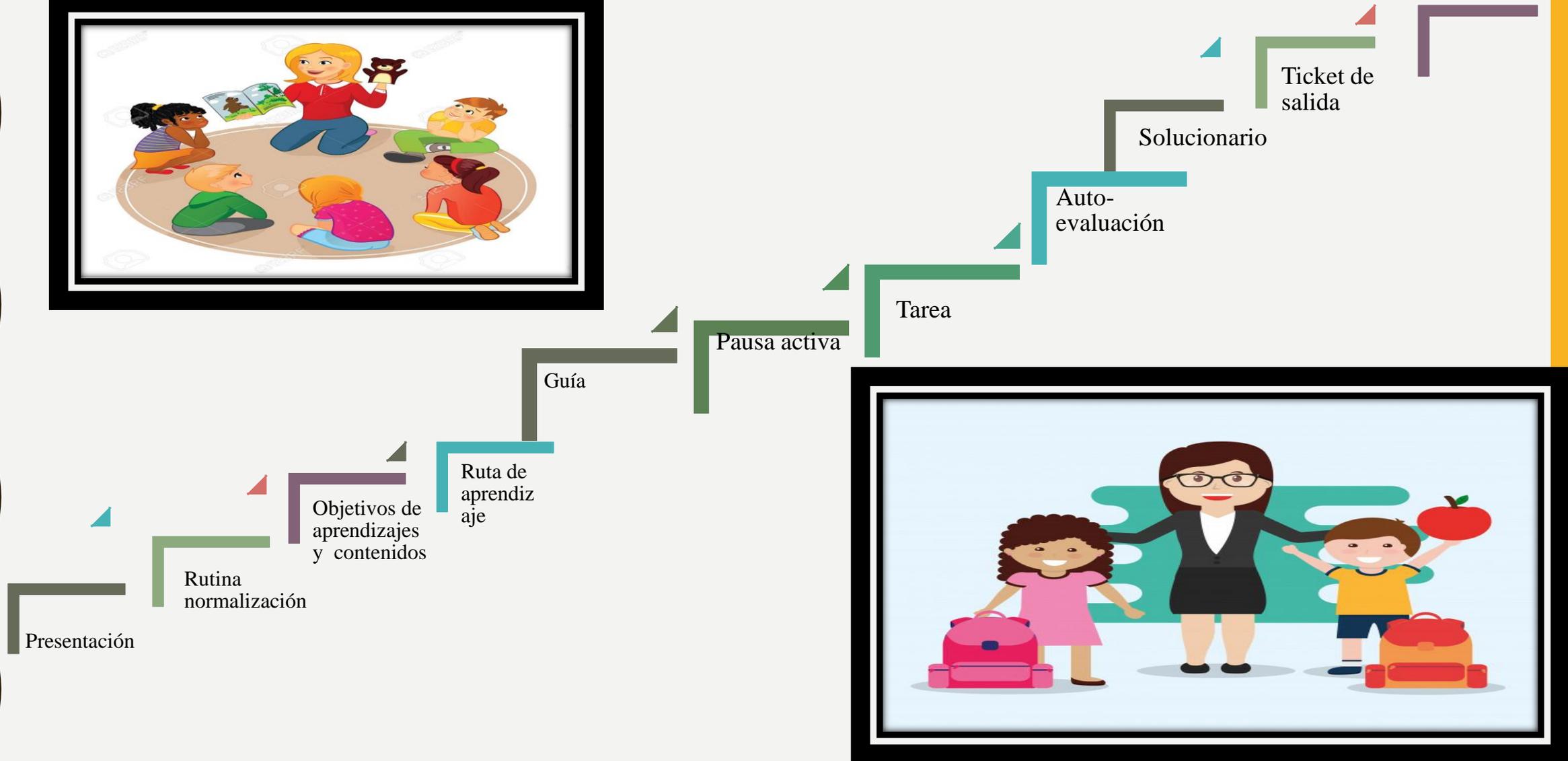
## 2: RUTINA DE NORMALIZACIÓN



# 3: OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b> OA 3: Promover estilos de vida saludable, en atención al bienestar de los y las estudiantes, entendiendo la salud como el completo estado de bienestar biopsicosocial y espiritual, y no solo la ausencia de enfermedad	<b>CONTENIDO</b>
<b>OBJETIVO DE LA CLASE</b> Promover una forma educativa de potenciar la salud, en forma propositiva y con decisiones factibles de realizar	<b>HABILIDADES</b>
<b>INDICADORES</b> <input type="checkbox"/> Asumir de manera responsable las opciones por su propio bienestar y las competencias para favorecer el autocuidado,. <input type="checkbox"/> Representar acciones que favorezcan el auto cuidado.	<b>CRITERIOS DE EVALUACION.</b>

# 4: RUTA DE APRENDIZAJE



Presentación

Rutina normalización

Objetivos de aprendizajes y contenidos

Ruta de aprendizaje

Guía

Pausa activa

Tarea

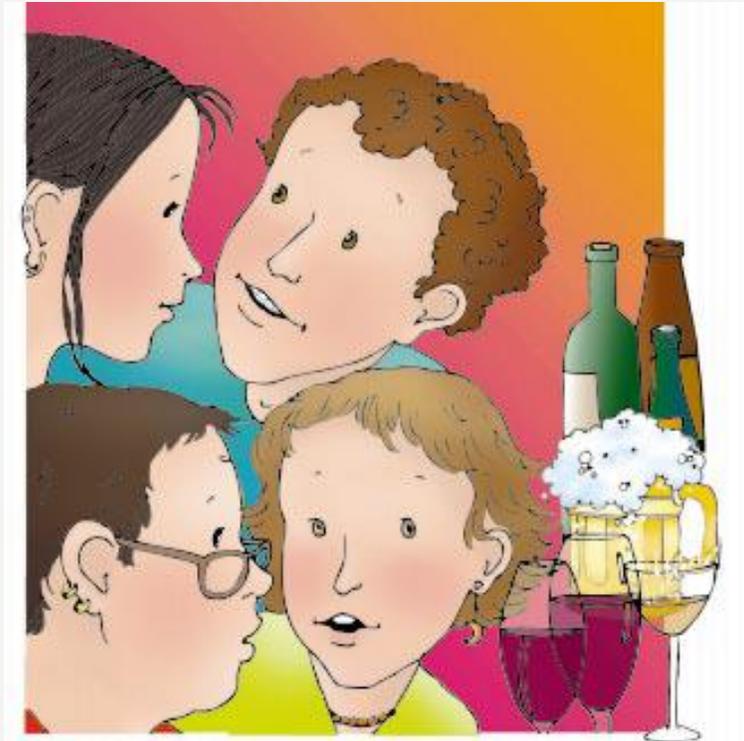
Auto-evaluación

Solucionario

Ticket de salida



## 5: GUÍA



Observa la imagen de tu derecha y describe lo que ves en ella en forma oral.

También como introducción al tema lee atentamente las siguientes:

- 1.- ¿Cuánto sabes sobre el alcohol?
- 2.- ¿A tu corta edad, has bebido alcohol alguna vez?
- 3.- ¿Qué representa para ti esa imagen que esta a tu derecha?
- 4.- ¿Por qué crees que los jóvenes de hoy toman o beben tanto alcohol?

Una vez que hayas respondido en forma oral las preguntas te invito a trabajar en el siguiente tema.

# UN POCO DE INFORMACION Y LECTURA

- Vivimos en un país donde el alcohol es una droga legal, su consumo no es sancionado y por el contrario, su uso es permanentemente promovido a través de los medios de comunicación y también al interior de la familia, minimizando sus riesgos. Sin embargo, la ley sanciona la venta y el consumo a menores de 18 años, lo que no siempre se cumple.
- Aun cuando es una droga legal no se puede negar que es la sustancia que más daños provoca a nivel individual, familiar y social.
- Hoy día son muchos los jóvenes que a temprana edad están consumiendo grandes cantidades de alcohol, de manera riesgosa para su salud, porque desconocen los efectos que provoca en el organismo, no les importa, o porque buscan satisfacer necesidades de algún tipo.
- En nuestra cultura existen una serie de creencias que refuerzan el consumo

EN LOS SIGUIENTES CUADROS ENCONTRARAS ALGUNAS CREENCIAS QUE EXISTEN ACERCA DEL CONSUMO DE ALCOHOL. ESCRIBE EN LOS ESPACIOS EN BLANCO LA AFIRMACIÓN QUE TU CREAS CORRECTA PARA ESA CREENCIA Y LUEGO ANOTA LA INFORMACIÓN QUE TE ENTREGA LA PROFESORA ACERCA DE CADA MITO.

LAS PERSONAS QUE SOLO BEBEN CERVEZA NO PUEDEN LLEGAR A SER ALCOHOLICAS.



BEBER ALCOHOL SOLO LOS FINES DE SEMANA NO PROVOCA DAÑO.



EL CONSUMO DE OTRAS DROGAS ES UN PROBLEMA MAYOR QUE EL CONSUMO DE ALCOHOL.



EL ALCOHOL DA.A POR IGUAL A LOS HOMBRES Y A LAS MUJERES

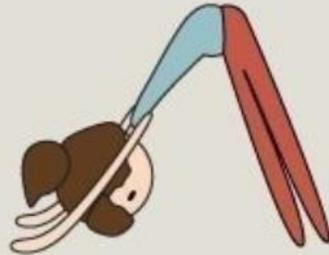


EL ALCOHOLISMO ES UNA ENFERMEDAD DE GENTE ADULTA

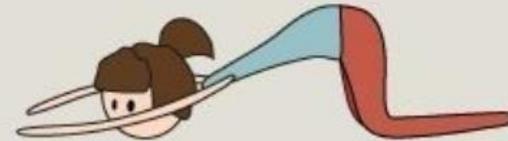
## 6.- PAUSA ACTIVA

Las pausas activas son breves descansos durante la jornada escolar que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el aprendizaje, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga escolar, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés.

1. Postura del perro mirando hacia abajo.



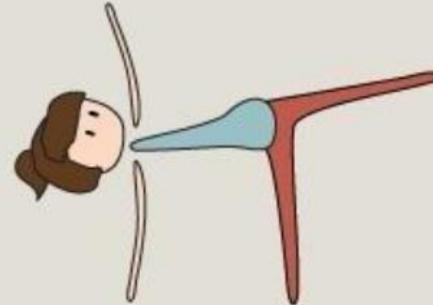
2. Postura del Cachorro.



3. De pie con inclinación hacia adelante.



4. Postura de media luna.



## **7: TAREA**

- 1.- De acuerdo lo visto en clases responda las siguientes preguntas:
  - 1) ¿Por qué es peligro el consumo de alcohol en adolescentes?
  - 2) Según tus conocimientos externos, ¿cual es el comportamiento de un joven que este bajo la influencia del alcohol? Enumere al menos 3 casos.
  - 3) Investiga a través de la web, los efectos negativos del alcohol sobre las personas, tanto en salud y comportamiento social.
  - 4) Enumere 3 sugerencias sobre la prevención del alcohol, en los jóvenes, mujeres embarazadas, personas que manejen, etc.
  - 5) Te invito a que comentes este tema con tu familia y anotes las opiniones de cada uno de los integrantes que hayan participado en la conversación en relación al tema planteado.
  - 6) Te invito a crear un afiche sobre la prevención y el autocuidado sobre el alcohol en adolescentes.

NOTA: No olvides dejar registrado todas las evidencias en tu cuaderno de religión.

## 8.- AUTOEVALUACION

Indicadores	siempre	Casi siempre	Algunas veces	nunca
Anoto en mi cuaderno el objetivo y la fecha cuando realizo mi tarea				
Sigo las instrucciones dadas por mi profesora				
Dedico el tiempo estimado para realizar mis actividades				
Utilizo mis apuntes para el desarrollo de mi trabajo				
Me preocupo responder de acuerdo a lo que me preguntan				
Me manejo con facilidad en la lectura y las instrucciones al momento del desarrollo de mis tareas				

## 9.- SOLUCIONARIO

- I.- Las respuestas de reflexión son de acuerdo y criterio del alumno
- 2.- Las creencias sobre el alcohol según las respuestas serian:
  - **A.-LAS PERSONAS QUE SOLO BEBEN CERVEZA NO PUEDEN LLEGAR A SER ALCOHOLICAS.**
    - La cerveza, al igual que el vino y los licores o bebidas destiladas (como pisco, tequila, ron, etc.) aunque en menor grado, también contiene alcohol. Esto significa que consumirla abusivamente tiene consecuencias negativas y produce daño.
  - **B.- BEBER ALCOHOL SOLO LOS FINES DE SEMANA NO PROVOCA DAÑO.**
    - El daño que provoca el alcohol depende principalmente de la cantidad que se ingiera o del llamado “patrón de consumo”, es decir, la forma en que se hace. **No es lo mismo** que un adulto sano consuma un par de copas un fin de semana, que un/a joven beba en las fiestas hasta embriagarse. Si se consume a esta edad, todos los fines de semana, en grandes cantidades, se estar. en mayor riesgo de hacerlo un habito, haciendo daño a sus órganos, como hígado, cerebro. Para mayor información revise el material de sexto básico.
  - **C.- EL CONSUMO DE OTRAS DROGAS ES UN PROBLEMA MAYOR QUE EL CONSUMO DE ALCOHOL.**
    - Como en nuestra cultura el alcohol es una droga legal, se han tendido a minimizar as consecuencias negativas de su consumo. Las consecuencias derivadas del consumo abusivo de alcohol son múltiples: violencia intrafamiliar, accidentes de tránsito, accidentes laborales, ausentismo laboral, abusos sexuales, entre otros. El costo para el país derivado del consumo excesivo de alcohol es de 1.800 millones de dólares al año, aproximadamente.
  - **D.- EL ALCOHOL DA.A POR IGUAL A LOS HOMBRES Y A LAS MUJERES**
    - La mujer tiene en general, menor peso que el hombre y en consecuencia, el tamaño proporcional de sus órganos es más pequeño. Por lo tanto puede generar más rápidamente deterioro de sus funciones con menores cantidades de alcohol y llegar al alcoholismo más aceleradamente que el hombre. También los efectos del alcohol son diferentes para los niños y jóvenes, provocando más daño que a los adultos, pues están en proceso de crecimiento y desarrollo y sus órganos (cerebro, hígado, páncreas) son muy vulnerables al efecto del alcohol.

# 10.-TICKET DE SALIDA

- **De acuerdo a lo planteado en esta unidad es necesario demostrar cuanto aprendí y comprendí.**
- **Explica la consecuencias del consumo del alcohol y consecuencias en forma nefasta para nuestra salud.**
- **De acuerdo a tus conocimientos previos: Elige la alternativa correcta de acuerdo a cada enunciado.**
- **A.- El consumo de alcohol en las embarazadas es perjudicial por que:**
  - 1.- **Daña el feto en gestación.**
  - 2.- **Ayuda a las arterias del corazón.**
  - 3.- **El alcohol rejuvenece**
- **B.- El adolescente que consume alcohol a temprana edad:**
  - 1.- **lo toma como alimento**
  - 2.- **consume el alcohol para ser aceptado por su grupo de amigos.**
  - 3.- **Lo perjudica ya que mata sus neuronas.**
  - 4.- **solo 2 y 3**