**GUÍA DE ORIENTACION**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 3°A | Fecha: semana N° 15 |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** | | |
| **Objetivo (s):** OA 4 Identificar y practicar en forma autónoma 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 › situaciones de potencial abuso › consumo de drogas | | |
| **Contenidos:** prácticas de autocuidado. | | |
| **Objetivo de la semana:** Identificar acciones que facilitan el descanso y la conciliación del sueño completando tabla, mediante guía de trabajo | | |
| **Habilidad:** Identificar | | |

**¿Qué necesito saber?**

Para comenzar necesitas saber de qué se trata la habilidad de Identificar y qué entendemos acciones que facilitan el descanso



**Entonces:**  **Identificamos** cuando: traemos a la memoria imágenes y experiencias, definiciones o conceptos previamente aprendidos que se relacionan con la situación presentada

**Recordemos**

**¿Qué es la conciliación del sueño?**

Es el momento en que nuestro cuerpo y cerebro se prepara para descansar

* La alta prevalencia de trastornos del sueño en los niños constituye un tema transversal del cuidado de la población.

Chile está ente los ocho países en donde escolares y adolescentes sufren privaciones de sueño, se estima que alrededor del 63% de estudiantes de 3° año básico y del 74% en 8° básico, por lo La falta de sueño también aumenta la fatiga y los niveles de irritabilidad de los alumnos en un 30% y propicia las llegadas tardes y el ausentismo en clase.

**¿Por qué necesitas dormir?**

El cuerpo necesita descansar, y el sueño permite al cuerpo descansar para el día siguiente.

Todo ser vivo necesita dormir para sobrevivir. Incluso tu perro o tu gato se acurrucan para tomar unas siestas. Los animales duermen por el mismo motivo que lo haces tú: para darle a tu cuerpo unas pequeñas vacaciones

**Tu cerebro necesita Zzzzz**

El sueño no sólo es necesario para el cuerpo, también es importante para el cerebro. Si bien nadie sabe exactamente qué trabajo realiza el cerebro durante el sueño, algunos científicos creen que clasifica y almacena información, reabastece las sustancias químicas y resuelve los problemas mientras tu dormitas.

La mayoría de los niños de entre 5 y 12 años duermen aproximadamente 9.5 horas por la noche, El sueño es algo personal y algunos niños necesitan dormir más que otros.

**Etapas del sueño**

|  |  |
| --- | --- |
| **Primera etapa**  En esta etapa, el cerebro les envía a los músculos una señal para que se relajen. |  |
| **Segunda etapa**  Después de un rato, comienza la segunda etapa, que es un sueño ligero. |  |
| **Tercera etapa**  Cuando te encuentras en esta etapa, estás en un sueño profundo, denominado “sueño de onda lenta”. El cerebro envía un mensaje para hacer descender la presión sanguínea |  |
| **Cuarta etapa**  Éste es el sueño más profundo y también se lo considera sueño de onda lenta. Es muy difícil despertarte en esta etapa del sueño. |  |

* A continuación, te daré algunas sugerencias para ayudarte a conciliar el sueño y dormir lo necesario:
* Ejemplos:
* Intenta ir a la cama a la misma hora todas las noches; esto contribuye a que el cuerpo establezca una rutina.



tomar un baño

para que tu cuerpo se

relaje



Evita la televisión, teléfono, computador, antes de

Dormir, ya que distrae y retrasa

el sueño

Ahora a trabajar

I.- Piensa y reflexiona en las actividades que realizas durante el día, son muchas ¿verdad? entonces te darás cuenta porque es importante descansar y dormir.

Escribe el listado de actividades que beneficien la conciliación del sueño y luego explica con tus propias palabras porque ayudan al descanso, guíate por el ejemplo dado. Para poder escribir el ejemplo pensé en algunas actividades que me ayudan a descansar y dormir, ahora sabremos si realizamos actividades semejantes.

Ahora a trabajar

|  |  |
| --- | --- |
| Lista de actividades que beneficien el sueño | Explica por qué ayudan al descanso y conciliación del sueño |
| * Establecer un horario de descanso * Darse un baño | * Porque esto contribuye a que el cuerpo establezca una rutina. * Ayuda a relajar los músculos de nuestro cuerpo |

*Te doy un dato:*

*Algunos científicos proponen que la hormona del crecimiento se activa a partir de las 12 de la noche y para que pueda trabajar bien, el cuerpo tiene que haber dormido dos horas...así qué…si quieres ser alto…alta…ya sabes cómo te puedes ayudar.*

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

No olvides enviar la fotografía de esta actividad

1.- ¿Por qué es importante dormir lo necesario? Mencione dos razones

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Para reflexionar**

¿Para qué me sirve identificar?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Autoevaluación o reflexión personal sobre la actividad:

1.- ¿Qué fue lo más difícil de este trabajo? ¿Por qué?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



¡Éxito tú puedes!