**GUÍA RELIGIÓN Y VALORES**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 4°A  | Fecha: semana N° 16 |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** |
| **Objetivo (OA2):** Distinguir y describir emociones y reconocer y practicar formas apropiadas de expresarlas. |
| **Contenidos: Resiliencia**  |
| **Objetivo de la semana:** Examinar acciones que ayudan a desarollar la resiliencia en tiempos de distanciamiento físico.  |
| **Habilidad:** Examinar. |

**¿Qué necesito saber?**

Para comenzar necesitas saber de qué se trata la habilidad de examinar y qué entendemos por resiliencia.

****

**Entonces:**

**Examinar es:** Observar atenta y cuidadosamente a alguien o algo para conocer sus características o cualidades.

**Entendemos por resiliencia:**  capacidad que tiene una persona o un grupo para recuperarse frente a situaciones difíciles.

|  |
| --- |
|  Las situaciones difíciles ponen a prueba una capacidad muy importante de las personas, los grupos y las sociedades: **la resiliencia**.  |

**PODEMOS GANARLE A LAS DIFICULTADES**

Las situaciones complejas ponen a prueba una capacidad muy importante de las personas, los grupos y las sociedades: **la resiliencia**. Las situaciones difíciles no son deseables, no son “buenas”, pero pueden llegar a ayudarnos a aprender cosas que nos valdrán toda la vida y que nos ayudarán a **afrontar otras crisis**, grandes o pequeñas, con una **“caja de herramientas”** bien preparada.

****

**Una situación difícil, como la que vivimos actualmente, nos puede ayudar a:**

* **Aprender a prepararnos actuar de la mejor manera posible frente a situaciones que no esperábamos, manteniendo una actitud y pensamientos positivos.**

****

* **Aprender a centrarnos en lo importante y en lo esencial, expresando cariños nuestros cercanos.**

** **

* **Empatizar con las personas más vulnerables y entender mejor la situación y tratar de ayudar en lo que podamos. Desarrollando también nuestro sentido de la responsabilidad y solidaridad.**

 ** **

* **Motivarnos a formar parte de la solución y no del problema, por ejemplo, siguiendo los cuidados necesarios para mantenernos sanos.**

 **  **

**ACTIVIDAD: Sopa de Letras.**

**Instrucciones:1. Ubica las palabras indicadas en la sopa de letras. 2. Cuando las encuentres enciérralas o coloréalas.**

****

**Para reflexionar**

¿Por qué es importante tener una mirada positiva en toda situación? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Recuerda enviar una fotografía de tus actividades terminadas al WhatsApp del curso.** Autoevaluaciòn o Reflexión personal sobre la actividad:

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