**GUÍA DE ORIENTACION**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 5°A  | Fecha: semana N°12 |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** |
| **Objetivo (s):** **OA 4**: Practicar en forma autónoma conductas protectoras y de autocuidado, como:  mantener una comunicación efectiva con la familia o adulto de su confianza, resguardar la intimidad, (por ejemplo, evitando exponer información personal, fotos íntimas a través de redes sociales, protegiéndose de manifestaciones de índole sexual inapropiadas), seleccionar y acudir a fuentes de información confiables (personas significativas, libros y páginas de internet especializadas), realizar un uso seguro de redes sociales. |
| **Contenidos: AUTOCUIDADO** |
| **Objetivo de la semana:** Identificar realizar un autocuidado a su edad, basado en la confianza de su entorno (familiares, amigos, redes sociales). Completando una guía. |
| **Habilidad: IDENTIFICAR** |

**¿Qué necesito saber?**

Para comenzar necesitas saber de qué se trata la habilidad de identificar y qué entendemos por autocuidado



**Entonces:**

Identificar: Identificarse se refiere a la acción de reconocer si una persona o una cosa es lo que se está buscando, estás deberán contar con ciertos rasgos característicos que serán identificables para quien los precisa reconocer.

|  |
| --- |
| Autocuidado: se puede definir como la actitud y aptitud para realizar de forma voluntaria y sistemática actividades dirigidas a conservar la salud del cuerpo y prevenir daños de cualquier tipo. |



¿Cómo nos cuidamos?

Tu sabes que los padres son los encargados de cuidar a sus hijos, en todos los sentidos. De caídas, de golpes, enfermedades y peligros externos a la familia. Pero también debes saber. Que tú a tu edad eres responsable de cuidar tu cuerpo y debes colaborar con tus padres a cuidarte y no exponerte a enfermedades o peligros externos.

Te mostraré algunas imágenes que son riesgos para ti. Explica que debes hacer ante el riesgo o peligro que corres si te enfrentas a algunas de estas acciones. Yo te ayudaré con la primera.

**DENTRO DEL HOGAR TAMBIEN CORREMOS ALGUNOS RIESGOS**

Completaremos el siguiente cuadro. Al final quedará uno en blanco donde deberás dibujar y completar las columnas con algún riesgo que no esté mencionado.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Acciones | Descripción  | Riesgo  | Qué debo hacer |
|  | Enchufar o desenchufar un aparato eléctrico.  | Que de la corriente si no es usado correctamente | *Pedir a un adulto que lo realice* |
|  | Tomar un cuchillo o aparato cortante  |  |  |
|  | Jugar en la cocina  |  |  |
|  | Jugar en una escalera  |  |  |
|  | Ponerse una bolsa plástica en la cabeza, jugando con ella |  |  |
|  |  |  |  |

**Tú solito**

Autoevaluación

¿Qué acciones fueron más difíciles de proponer que hacer? ¿Te a ocurrido alguna vez alguna de estas acciones de peligro dentro de tu casa?

|  |
| --- |
| 1.- |
| 2.-  |

 ¡CUIDEMONOS!

 PARA QUE NOS VEAMOS PRONTO