



**COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS**  
*Formando líderes sin distinción*

## GUÍA DE APRENDIZAJE “ORIENTACIÓN”

NOMBRE:		FECHA: Semana 12 15 al 19 de junio 2020.	CURSO: 7° Año Básico.
OA4: Integrar a su vida cotidiana acciones que favorezcan el bienestar y la vida saludable en el plano personal y en la comunidad escolar, optando por una alimentación saludable, un descanso apropiado, realizando actividad física o practicando deporte, resguardando la intimidad e integridad del cuerpo, incorporando medidas de seguridad en el uso de redes sociales, entre otros.	Unidad 2	Habilidades a desarrollar:	Reconocer, analizar.
	Bienestar y Autocuidado		
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none"><li>Analizar los efectos del virus covid-19 en la actualidad y reconocer sus sentimientos en este proceso, considerando medios de comunicación con sus familiares más cercanos.</li></ul>			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none"><li>Analizan críticamente la experiencia vivida durante esta pandemia.</li><li>Reconocen medios de comunicación utilizados en sus hogares.</li><li>Reconocen, los efectos positivos para su bienestar de incorporar hábitos de vida saludable relacionados con la alimentación, actividad física, descanso, entre otras.</li></ul>			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none"><li>Esta semana queridos estudiantes tendrán que anotar y reconocer sus sentimientos y emociones que han tenido durante esta pandemia. Les aconsejo leer en compañía de un adulto o familiar las instrucciones.</li><li>Te invito a leer el texto “Cuidemos nuestra Salud Mental” para entender por el proceso que estamos enfrentando y sepas como lograr responder las actividades que se plantean más adelante.</li><li>Finalmente, vamos a evaluar tu desempeño, respondiendo a las preguntas que están al final, y enviando un <b>ticket de salida</b> al correo del profesor (<a href="mailto:carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl">carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl</a>).</li><li>Tienes hasta el viernes 19 de junio para desarrollar tú guía.</li><li>No olvides que cualquier consulta se debe hacer al correo del profesor o vía WhatsApp del curso.</li><li>Utiliza los videos de apoyo para complementar el estudio, que se presentan a continuación.</li></ul>			
Sitios webs recomendados: <ul style="list-style-type: none"><li><a href="https://www.youtube.com/watch?v=cOEFBmqFAqU">https://www.youtube.com/watch?v=cOEFBmqFAqU</a> (video explicativo sobre los efectos del Covid-19)</li><li><a href="https://www.youtube.com/watch?v=fPkrBPx8Afo">https://www.youtube.com/watch?v=fPkrBPx8Afo</a> (sentimientos en Cuarentena)</li></ul>			
Docente: Carlos Pérez Luengo	Correo: carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 9:00 a 14:00 horas	

Bienvenidos queridos estudiantes a la semana de trabajo número 12. Para cumplir con la meta de esta semana, deberás leer con mucha atención en compañía de un adulto el texto: “Cuida tu salud mental”. Luego deberás desarrollar la guía y realizar las actividades planteadas por el profesor. Finalmente deberás responder las preguntas del TICKET DE SALIDA, para reflexionar sobre nuestro trabajo realizado esta semana. También te invito a observar los videos que tengo esta semana para todos ustedes.

## **Cuida tu Salud Mental.**

La adolescencia puede ser una etapa complicada, y la epidemia del coronavirus (COVID-19) la puede hacer todavía más difícil. Los cambios en tu rutina y el encierro te obligan a adaptarte a formas diferentes de emplear tu tiempo.

Las escuelas han cerrado, se han cancelado eventos y hoy tienes que estar en casa para prevenir que te contagies y contagies a otros con este virus. Sabemos que te estás perdiendo momentos importantes y que extrañas ver a tus amigos, ir al cine o practicar tu deporte favorito.

Un mensaje para todos ustedes, que se ven obligados a enfrentarse a este cambio en sus vidas debido al brote de enfermedad, y que se sienten ansiosos, aislados y decepcionados:

**“NO ESTÁS SOLO, NO ESTÁS SOLA”.**

Piensa que estás protegiéndote tú, a tu familia y a la población. Sabemos que no has elegido vivir esta situación y estar encerrado o encerrada en tu casa, pero estás haciendo algo sumamente valioso y responsable.

Algunas recomendaciones que pueden ayudarte a pasar un poco mejor esta pandemia son:

### **1. Ordena tu entorno y organiza tu día para que no pierdas la noción del tiempo.**

Pon horarios para ver películas, llamar a tus amigos, hacer tus tareas de la escuela, hacer ejercicio y otras actividades que te gusten.

### **2. Reconoce tus emociones y no las reprimas.**

Es normal sentir miedo o ansiedad ante esta pandemia. El miedo es una función normal y hasta saludable que nos alerta de los peligros y nos ayuda a tomar decisiones para protegernos.

### **3. Céntrate en ti.**

Céntrate en ti mismo/a y busca formas de usar de manera útil y entretenida este tiempo que te llega de improviso, eso te ayudará a proteger tu salud emocional. Usa tu creatividad escribiendo una historia, tu propio libro o cómic. También puedes grabar tu propio cortometraje o video musical.

### **4. Piensa formas para estar en contacto con tus amigos.**

Los amigos son súper importantes para los adolescentes, si quieres pasar tiempo con ellos a la vez que practicas el distanciamiento físico, las redes sociales son un excelente modo de mantenerte en contacto.

Te recomiendo que inventes formas creativas para convivir, por ejemplo, creando una *playlist* que te haga sentir feliz y compártela, pónganse de acuerdo en ver una película y coméntenla después por WhatsApp, hagan retos en Tik Tok, etc.

## Tarea de la semana 12.

Lee atentamente junto a un adulto lo que se pide en cada actividad.

1. Observa las imágenes y marca con una X en los recuadros, según tu experiencia en este proceso de pandemia.

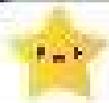
# QUÉ ACTIVIDADES EXTRAÑAS HACER DURANTE LA CUARENTENA

- |                                                                 |                                                     |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Salir a la calle a caminar             | <input type="checkbox"/> Ir al cine                 |
| <input type="checkbox"/> Ir a la plaza                          | <input type="checkbox"/> Ir a Misa                  |
| <input type="checkbox"/> Salir a andar en bicicleta y o scooter | <input type="checkbox"/> Ir a la casa de mis amigos |
| <input type="checkbox"/> Ir al campo                            | <input type="checkbox"/> Jugar Football             |
| <input type="checkbox"/> Salir a comprar                        | <input type="checkbox"/> Jugar tenis                |
| <input type="checkbox"/> Ir a celebraciones de cumpleaños       | <input type="checkbox"/> Jugar hockey               |
| <input type="checkbox"/> Ir al colegio                          | <input type="checkbox"/> Jugar Voleyball            |
| <input type="checkbox"/> Ir a la casa de mis primos             | <input type="checkbox"/> Ir a la playa              |
| <input type="checkbox"/> Ir a la casa de mis abuelos            | <input type="checkbox"/> Subir cerros               |
| <input type="checkbox"/> Ir a ver a mis vecinos                 | <input type="checkbox"/> Ir a un museo              |

# CÓMO TE HAS COMUNICADO CON FAMILIARES Y AMIGOS

- reuniones virtuales: zoom, meet, house party
- teléfono
- whats up
- e-mail
- a través de la reja de la casa
- otros \_\_\_\_\_

2. Responde las preguntas del "ticket de salida" en tu cuaderno u hoja de Word y envíalo al correo del profesor Carlos.perez@colegio-pablogarrido.



## TICKET DE SALIDA

1. ¿Qué aprendimos hoy?
2. ¿Qué cosas hemos hecho para cuidar nuestra salud en esta pandemia?
3. Nombra 2 emociones que tengas y se mantengan todas las semanas.