



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

**¿Cómo Vamos?**  
**“ORIENTACIÓN”**

NOMBRE:		FECHA: Semana 14 29 al 03 de julio 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 Bienestar y Autocuidado	Habilidades a desarrollar:	Reconocer, Crear, analizar y reflexionar.
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none"><li>• Aplicar los contenidos de la unidad, mediante la realización de guía de retroalimentación de orientación.</li></ul>			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none"><li>• Realizan guía de retroalimentación de contenidos, respondiendo adecuadamente a lo requerido.</li><li>• Reconocen e identifican a conceptos y elementos fundamentales de las clases.</li><li>• Aplican los contenidos vistos a la fecha, a través de preguntas de reflexión al final de la guía.</li></ul>			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none"><li>• Bienvenidos queridos estudiantes a la semana 14. Esta semana corresponde analizar cómo vamos avanzando en cuanto a las guías y tareas propuestas en la asignatura. Para esto deberán leer con mucha atención las instrucciones.</li><li>• Primero deberás leer con atención en compañía de un familiar, un texto explicativo que nos permitirá recordar conceptos claves de las semanas anteriores.</li><li>• Luego tendrás que resolver las actividades planteadas en la guía y responder de la mejor manera posible.</li><li>• Recuerda realizar todos los pasos que siguen para realizar tu guía.</li><li>• Busca un espacio cómodo y tranquilo para desarrollar tu guía. Preocúpate de tener buena iluminación.</li><li>• Resolver todas las actividades propuestas por el profesor en esta guía.</li><li>• Cómo resolver la guía:<ul style="list-style-type: none"><li>- Traspasar a tu cuaderno y escribir el desarrollo de esta guía, sacar una fotografía con el celular y enviársela al correo del profesor.</li></ul></li><li>• Tienes hasta el viernes 03 de julio para desarrollar tu guía.</li><li>• No olvides que cualquier consulta se debe hacer al correo del profesor.</li></ul>			
Sitios webs recomendados: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XU3SibNAZIo">https://www.youtube.com/watch?v=XU3SibNAZIo</a> (SENTIMIENTOS Y EMOCIONES)</li><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></ul>			
Docente: Carlos Pérez Luengo	Correo: carlos.perez@colegio- pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 9:00 a 14:00 horas	

**¡ESTIMADOS ESTUDIANTES! BIENVENIDOS A LA SEMANA DE TRABAJO NÚMERO 14. PARA CUMPLIR CON LA META DE ESTA SEMANA, DEBERÁS HABER RESPONDIDO TODAS LAS GUIAS ANTERIORES. PUEDES GUIARTE POR LOS TEXTOS EXPLICATIVOS DE LAS SEMANAS 3 A LA 10 Y VIDEOS RECOMENDADOS Y TRABAJADOS SEMANAS ATRÁS. RECUERDA QUE DEBES TRASPASAR LA GUÍA A TU CUADERNO Y ENVIAR AL CORREO DEL PROFESOR (CARLOS.PEREZ@COLEGIO-PABLOGARRIDO.CL) FOTOGRAFÍAS DE TU TAREA REALIZADA.**

## Tarea de la semana 14.

### ¿Cómo Vamos?

Actividades: Leer con atención las instrucciones junto a un adulto o familiar y responder las preguntas. Piensa tranquilo, con calma y luego responde.

1. **Selección múltiple:** Responde a las siguientes preguntas con respecto a las semanas trabajadas y contenidos enseñados. Marca con una X la respuesta correcta.

1.- Con respecto a la guía sobre “**Pubertad y Adolescencia**”, la siguiente definición corresponde a:

“Es el nombre que se le da a la época en la que comienzas a desarrollarte y cuando tu cuerpo pasa por cambios que te convierten de niño/niña en adulto.”

- A Autoestima
- B Pubertad
- C Adulthood
- D Ninguna de las anteriores

2.- Cuando hablamos de **fortalezas y debilidades** en la guía de la semana cuatro, existen dos factores que influyen en ellas:

- A Los padres y hermanos
- B El entorno y ciudad donde vivimos
- C El entorno y las circunstancias
- D Ninguna de las anteriores

3.- ¿Qué hace que una persona tenga una **baja autoestima**?

- A Son personas valientes al decir lo que sienten
- B Necesitan permanentemente sentirse aprobados por los demás
- C Dudan de ser valiosos
- D Alternativas b y c

4.- ¿Qué concepto se **relaciona más** con la definición de “alcanzar nuestros sueños”?

- A Meta
- B Carisma
- C Trabajo
- D Ninguna de las anteriores

5.- Según los conceptos vistos en las guías de clases de orientación, marca la alternativa correcta:

- A Pubertad – adolescencia – afectividad - sexualidad
- B Pubertad – metas – coronavirus - tecnología
- C Pubertad – afectividad – diversidad – autoestima
- D Pubertad – afectividad – sexualidad - autoestima

6.- La afectividad es:

- A Conjunto de emociones y sentimientos
- B Capacidad de reacción ante un estímulo que genera emociones y sentimientos.
- C La noción de bienestar de un ser humano
- D Ninguna de las anteriores

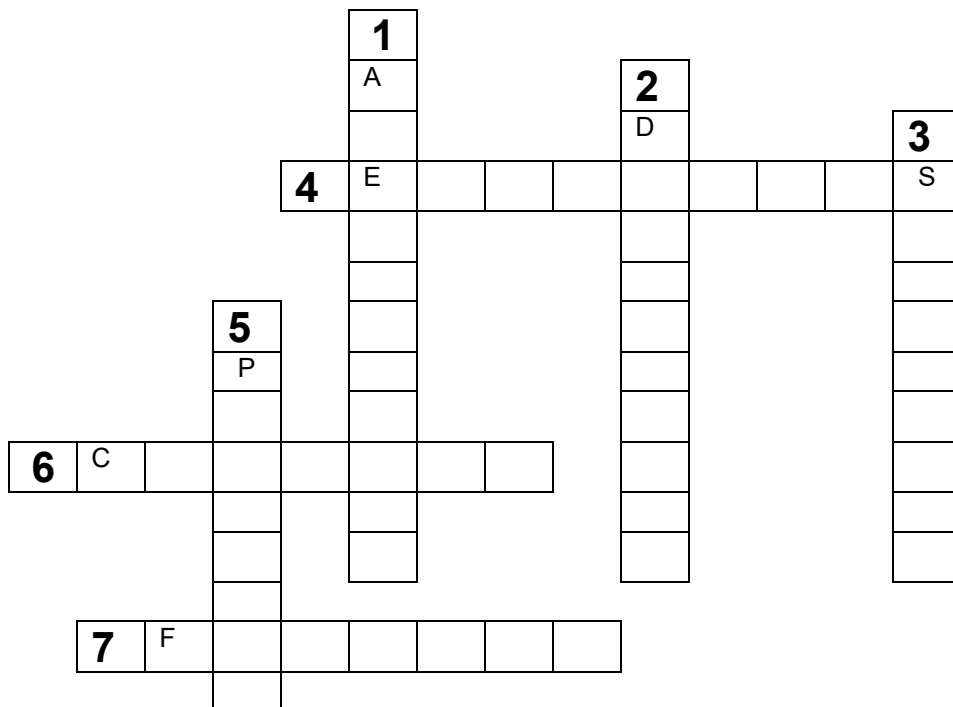
7.- ¿Cómo podemos fomentar el respeto en nuestros compañeros de curso?

- A Molestando en conjunto a los demás compañeros
- B Reconocer las cualidades negativas de mis compañeros en público
- C Reconocer las cualidades de mis compañeros en público y felicitarlo por eso
- D Ninguna de las anteriores

2. Verdadero o Falso: **Marca con una V** en caso de que la oración sea correcta, o **con una F** en caso de que ésta sea falsa.

- 1) \_\_\_\_\_ La pubertad comienza entre los ocho y 13 años de edad en las niñas, y entre los 9 y 15 años de edad en los niños.
- 2) \_\_\_\_\_ Las fortalezas en las personas son aquellos rasgos que nos hacen destacar.
- 3) \_\_\_\_\_ Todos somos iguales a los demás; por lo tanto, todos nos desarrollamos de la misma manera.
- 4) \_\_\_\_\_ Para lograr un sueño (meta) debes quedarse sentado a esperar a que llegue.
- 5) \_\_\_\_\_ La autoestima es el sentimiento de valor o disvalor que tiene uno de sí mismo.
- 6) \_\_\_\_\_ Una de las tareas de orientación fue realizar un video “testimonio”.
- 7) \_\_\_\_\_ La afectividad tiene que ver con las emociones y sentimientos.
- 8) \_\_\_\_\_ “Mi amigo me cuenta un secreto y yo a los 5 minutos lo conté a todo el curso”, la frase corresponde al concepto de afectividad.
- 9) \_\_\_\_\_ La salud es un estado completo de bienestar físico, afectivo y social.

3. Crucigrama: Resuelve el siguiente crucigrama basado en las guías realizadas. Cada concepto o palabra tiene su primera letra escrita.



1. Capacidad de reacción que presenta un sujeto ante los estímulos que provengan del medio interno o externo y cuyas principales manifestaciones serán los sentimientos y las emociones.
2. Se refiere a la diferencia o a la distinción entre personas, animales o cosas.
3. Concepto de bienestar de una persona, como, por ejemplo: la práctica de deporte.
4. Se asocian a sentimientos, pensamientos y respuestas conductuales, y se podrían clasificar entre según diferentes grados de satisfacción o insatisfacción que siente la persona.
5. Etapa de la vida donde se genera una variedad de cambios entre los 8 a los 15 años.
6. Nombre del virus que actualmente mantiene la pandemia mundial.
7. Grupo de personas que poseen un grado de parentesco y conviven como tal. Es lo más importante a la hora de estar unidos.

4. Reflexión: Responde a las preguntas que a continuación se presentan (recuerda traspasar a tu cuaderno todas las respuestas):
- a) ¿Qué entendemos por autoestima?
  - b) ¿Cómo podemos darnos cuenta si un compañero se siente mal o necesita ayuda?
  - c) ¿Cuáles son las medidas de seguridad para cuidarnos frente a esta pandemia?