



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE
“ORIENTACIÓN”

NOMBRE:		FECHA: Semana 25 28 al 2 de Octubre 2020.	CURSO: 5º Básico
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	Unidad 3	Habilidades a desarrollar:	Identificar-reflexionar-analizar
	Practicar en forma autónoma conductas protectoras y de autocuidado en relación a su cuerpo e intimidad		
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none"> Analizar el concepto de autocuidado desde el eje de la higiene. 			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none"> Distinguen conductas protectoras en relación con el cuidado de su cuerpo e intimidad. Identifican en su entorno, situaciones o condiciones de riesgo para su integridad física y su intimidad. 			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none"> Lee con atención cada explicación e instrucción que encuentres en esta guía. Las respuestas de cada actividad deben registrarse en tu cuaderno de inglés. No olvides de escribir el objetivo y la fecha en tu cuaderno. Cualquier duda puedes escribirme a mi correo 			
Sitio web recomendado: https://www.youtube.com/watch?v=PSw6wj2ppGk			
Docente: Jocelyn Zavando Matamala	Correo: jocelyn.zavando@colegio-pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 8:30 a 13:30 horas	



Buenos días estudiantes. Hoy trabajaremos el concepto del autocuidado pero específicamente nos referiremos al autocuidado en el ámbito de la higiene.

¿Crees que la higiene sea importante?

¡Empecemos!

¿Qué es el autocuidado?

En palabras simples podemos decir que el autocuidado es cuidarse a sí mismo para mantenernos saludables física y mentalmente. Son acciones que puedo llevar a cabo en cualquier momento de mi vida y son voluntarias, esto quiere decir, que es mi decisión si quiero realizar estas acciones.

Toda acción que realicemos en beneficio de nosotros nos ayuda a tener una vida feliz y plena.

Formas de autocuidado:

- 1) **Autocuidado corporal:** Acciones que nos permiten que nuestro cuerpo funcione en armonía
- 2) **Autocuidado Mental:** preocuparnos de nuestra salud mental, lo cual nos permite tener pensamientos más claros y evitar el agotamiento.
- 3) **Uso responsable de las redes sociales:** La utilización de las redes sociales de una manera responsable, sin ponernos en riesgo, también es una forma de autocuidarse.

→ En esta guía en específico trabajaremos el autocuidado corporal tomando el eje de la higiene como primordial.

→ **¿Por qué la higiene será tan importante?**

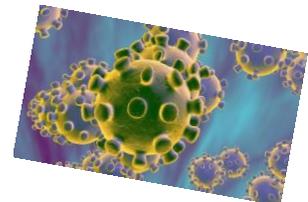


La higiene es importante en cualquier etapa de nuestra vida. Pero en la etapa en la que te encuentras juega un rol fundamental.

→ Recordemos que estás en la etapa de la pre-adolescencia o pubertad. Esta etapa trae consigo muchos cambios. Nos llenamos de acné, nos salen vellos en distintas partes del cuerpo, también surgen olores como los axilares, etc. Es por esta razón que la higiene es de suma importancia en la etapa de la pubertad, ya que nos va a ayudar a mantener nuestro cuerpo limpio de acné y olores y nos va a ayudar a sentirnos bien con nosotros mismos.

→ **Pregunta de reflexión:**

a. **¿Juega un rol importante la higiene hoy en día? ¿Por qué?**



→ Si tu respuesta fue sí, estas en lo correcto. La higiene hoy en día juega un rol muy importante y la imagen que está arriba nos da algunas pistas del porqué. ¡Coronavirus! Hoy día la higiene es de suma importancia ya que nos mantiene a salvo del coronavirus. El lavar nuestras manos constantemente, utilizar implementos de seguridad como mascarillas o guantes es una clara expresión del autocuidado corporal y de lo fundamental que es la higiene.



¿Cómo se puede mantener una buena higiene?

Lee los siguientes tips.

Tips para una buena higiene:

- 1) **Baño diario:** Puedes hacerlo en la mañana o antes de acostarte. Lo fundamental es mantenerte limpio.
- 2) **El lavado del Cabello:** Es importante que se utilice champú para lavar el cabello ya que en la etapa de la pubertad el cuero cabelludo produce más grasa.
- 3) **Lavado de cara y cuello constante:** Esto te ayudará a mantener a raya el acné o espinillas.
- 4) **Lavado de pies:** para evitar malos olores se deben lavar los pies de manera correcta, esto es con abundante agua y jabón. Recuerda también que el secado es de suma importancia para evitar los hongos. Y recuerda cambiar tus calcetines diariamente.
- 5) **Lava tus dientes después de cada comida:** El uso del cepillo de dientes tras cada comida es una buena ayuda para combatir las caries y el mal aliento. Además no hay que olvidar las visitas periódicas de revisión al dentista.
- 6) **Ropa:** Cambia tu ropa exterior frecuentemente y tu ropa interior diariamente. Así te mantendrás limpio y tu cuerpo estará sano.



Como último consejo: la higiene personal es importante pero no olvides que la higiene de tu casa o entorno lo es también. Mantén tu habitación limpia y coopera en la limpieza de tu hogar

- 1) Completa el siguiente recuadro según tus hábitos de higiene. Haz un ticket en los que hagas constantemente.

Hábitos de higiene	Siempre	A veces	Nunca
¿Tomo duchas todos los días?			
¿Lavo mis manos frecuentemente?			
¿Lavo mi cara con agua y jabón?			
¿Lavo mi cabello con champú?			
¿Cepillo mis dientes después de comer?			
¿Cambio mi ropa exterior frecuentemente?			
¿Cambio mi ropa interior diariamente?			
¿Mantengo mi entorno limpio?			
¿Ayudo con la limpieza de mi hogar?			

- a. Luego de haber terminado con la encuesta, responde las siguientes preguntas:
 - ¿Soy una persona que cuida su higiene?
 - ¿Puedo mejorar en este aspecto?
 - ¿Debo hacer cambios en el cuidado de mi cuerpo?

➔ Buen trabajo. Ahora debes completar el ticket de salida. Una vez finalizado debes enviarlo a tu profesora.

Ticket de Salida

1) Contesta las siguientes preguntas:

- a. Define el autocuidado corporal
- b. ¿Por qué es importante la higiene?
- c. Dame 4 tips de higiene corporal.

