



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE
 “RELIGION”

NOMBRE:		FECHA: Semana 32 16 al 20 de noviembre 2020.	CURSO: 3° Básico A - B
OA4: Identificar diversos tipos de celebraciones litúrgicas para niños, distinguiéndolas de otras celebraciones humanas	Unidad 2° Orando y celebrando, junto a los demás, nos comunicamos con Dios y nos acercamos a los demás.	Habilidades a desarrollar:	Reconocer Comprender Aplicar Reflexionar
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none"> • Valorar la importancia de promover el Autocuidado en la comunidad. 			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none"> • Describen lo que más les llamó la atención de una celebración litúrgica en la que hayan participado. 			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none"> • Lea el objetivo de la clase. • Resolver la tarea propuesta por el profesor en esta guía, en su cuaderno de Religión, indicando el N° de la semana de la guía. • En su cuaderno de Religión desarrolle la tarea de la guía. • No olvidar que cualquier consulta se debe hacer al correo que indico más abajo. • Utiliza el video de apoyo que se presenta a continuación, si lo puedes visualizar • Envíe el Ticket de salida al correo del profesor. 			
Sitio web recomendado: “ El Auto Cuidado para todos “ https://www.youtube.com/watch?v=Nm6DuGsLndY			
Docente: Ernesto Santa Cruz E.	Correo: ernesto.stacruz@colegio-pablogarrido.com	Horario de Consultas: 15:30 a 17:00 horas	

I.- **Buen día estimados estudiantes , espero que te encuentres bien junto a tu familia , damos inicio a la clase de la semana N° 32, que sus Padres les ayuden a leer el Objetivo de la Clase .**

II.- El Autocuidado

¿Qué es el valor del autocuidado?

Cuidarse a sí mismo significa preguntarse qué necesito y darme una respuesta honesta.

Puede ser tan simple como acostarse temprano después de un largo día de trabajo, o tan difícil como estudiar los hábitos que hemos creado y sus efectos a largo plazo.

Significa tomar medidas para cuidar de nosotros mismos y de nuestras necesidades físicas, emocionales, mentales, financieras, ambientales y espirituales.

El auto cuidado físico se trata de atender a nuestro cuerpo físico y nuestra salud. La actividad física es vital no sólo para nuestro bienestar corporal sino también para ayudarnos a desahogarnos y a liberar el estrés. Cocinar una comida nutritiva. Ir a la cama un poco más temprano

Comienza con el reconocimiento de que nosotros somos los responsables de nuestro propio bienestar y que se extiende más allá del contexto individual para incluir a todos los que son importantes para nosotros: nuestra familia y nuestra comunidad.

La forma en que te cuidas a ti mismo, no es la misma forma en otra persona se cuida.

El autocuidado es una opción

Sólo tú puedes decidir el cuidarte a ti mismo.

Beneficios del autocuidado

Mejora tu autoestima

Cuando tenemos tiempo para nosotros mismos, tiempo en el que nos tratamos bien y satisfacemos nuestras propias necesidades.

Un mensaje personal de que somos importantes, haciendo que mejore nuestro diálogo interno.

Nos conocemos mejor

Practicar el autocuidado requiere pensar en lo que realmente nos gusta hacer y necesitamos.

El ejercicio de descubrir qué es lo que realmente nos apasiona e inspira, nos ayuda a entendernos mejor a nosotros mismos.

Tienes más para dar

Cuando eres bueno contigo mismo, puedes pensar que eres egoísta, pero en realidad te brinda los recursos que necesitas para ser compasivo con los demás también.

Ejemplos de Autocuidado:



Jesús y el Autocuidado

¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios." (1° Corintios 6,19 – 20).

1° Mandamiento: Amar a Dios por sobre todas las cosas y a tu prójimo como a ti mismo"

III.- Tarea para desarrollar:

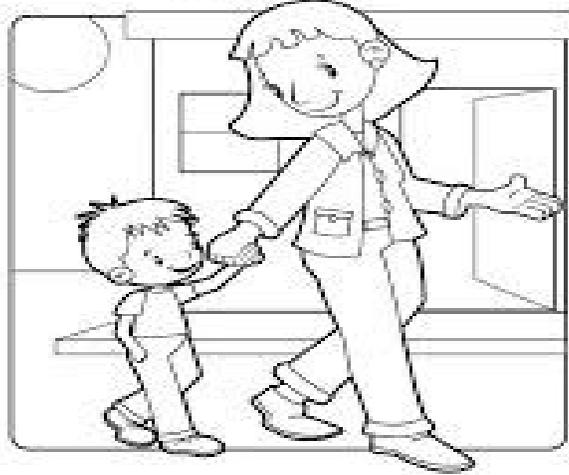
La siguiente actividad debe ser realizada en su cuaderno de religión, pida ayuda a sus Padres.

1.- ¿Qué valor nos está enseñando el objetivo de la guía, marque la alternativa correcta?

- a.- El Primer Mandamiento de la Ley de Dios
- b.- El Valor del Autocuidado

2.- En tu cuaderno pinta la **lámina del Autocuidado** con lápices de colores, que tus Padres te ayuden a recortar y pegar en tu cuaderno.

**Cuando vas de paseo,
mantente cerca de tus
papás.**



Ticket de Salida

1.- ¿Qué nos enseña el Autocuidado?

2.- ¿De tres ejemplos de Autocuidado personal?

(Recuerda enviar este Ticket al Profesor)

Nombre:

Curso: