



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE “RELIGION”

NOMBRE :		FECHA: Semana 32 16 al 20 de Noviembre 2020.	CURSO: 4° Básico
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: “ Video Autocuidado en tiempo del Covid – 19 “ https://www.youtube.com/watch?v=z0PQMDTgOk0			
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.

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.

Es cualquier acción que se tome para respaldar nuestra salud mental, física y emocional.

Entonces, mientras que un masaje puede ser una forma de autocuidado (¡al menos para mí!), también puede ser salir a caminar, llamar a un amigo para conversar después de un día difícil en la oficina, o simplemente no ir a una fiesta para meterse entre las cobijas, leer un poco y dormir.

El autocuidado es relativo: así como cada ser humano es único, el autocuidado es diferente para cada uno de nosotros.

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

El autocuidado también varía día a día. A veces necesitamos un momento para estar quietos y reflexionar, otras veces necesitamos movernos, estar con familiares y amigos, ejercitarnos.

¿Qué NO es el autocuidado?

No es algo que nos obliguemos a hacer, o algo que disfrutemos.

Autocuidado es algo que nos recarga, en lugar de quitarnos.

Tampoco es un acto egoísta.

No se trata de cuidar la proyección que las personas o la sociedad tienen sobre nosotros.

No se trata de perder los 50 kilos de más para lucir como un modelo, o de estirarse como una serpiente para hacer una postura de yoga extrema.

Se trata de hacer lo que se siente bien para MÍ. Con el cuerpo, la mente, el corazón y el alma que YO tengo.

El autocuidado es una opción

Sólo tú puedes decidir el cuidarte a ti mismo.

Puedes sentirte inspirado o influenciado por las personas que te quieren, las personas que sigues en Instagram, las revistas, tu dietista, tu terapeuta, etc.

Pero solo tú puedes ir un paso más allá y comenzar a cuidar de ti mismo.

Ejemplos de Autocuidado para el Covid - 19



Finalmente veamos los beneficios del autocuidado:

Mejora tu autoestima

Cuando tenemos tiempo para nosotros mismos, tiempo en el que nos tratamos bien y satisfacemos nuestras propias necesidades, enviamos un mensaje positivo a nuestro subconsciente.

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.

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 Autocuidado

- 2.- Busque dos recortes donde se vea el Autocuidado personal y lo pega en su cuaderno.

Ticket de Salida

1.- ¿Qué nos enseña el Autocuidado?

2.- ¿De tres ejemplos de Autocuidado personal?

(Recuerda enviar este Ticket al Profesor)

Nombre:

Curso: