



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS  
*Formando líderes sin distinción*

## GUÍA DE APRENDIZAJE "RELIGION"

NOMBRE :		FECHA: Semana 32 16 al 20 de Noviembre 2020.	CURSO: 5° 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"><li>• Valorar la importancia de promover el Autocuidado en la comunidad.</li></ul>			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none"><li>• Describen lo que más les llamó la atención de una celebración litúrgica en la que hayan participado.</li></ul>			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none"><li>• Lea el objetivo de la clase.</li><li>• Resolver la tarea propuesta por el profesor en esta guía, en su cuaderno de Religión, indicando el N° de la semana de la guía.</li><li>• En su cuaderno de Religión desarrolle la tarea de la guía.</li><li>• No olvidar que cualquier consulta se debe hacer al correo que indico más abajo.</li><li>• Utiliza el video de apoyo que se presenta a continuación, si lo puedes visualizar</li><li>• Envíe el Ticket de salida al correo del profesor.</li></ul>			
Sitio web recomendado: " Video Autocuidado en tiempo del Covid – 19 " <a href="https://www.youtube.com/watch?v=z0PQMDTgOk0">https://www.youtube.com/watch?v=z0PQMDTgOk0</a>			
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.

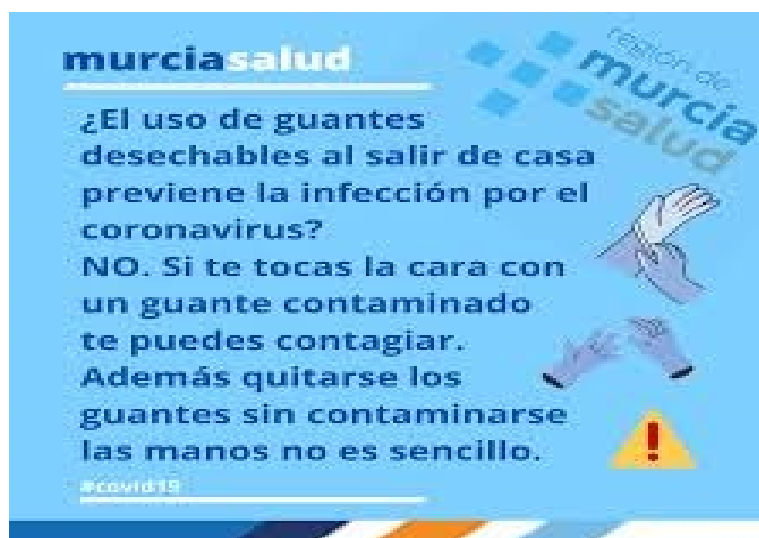
### El autocuidado es una opción

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 veas el Autocuidado personal, lo pega en su cuaderno y realiza un pequeño comentario personal .

## ***Ticket de Salida***

1.- ¿Qué nos enseña el Autocuidado?

2.- ¿De tres ejemplos de Autocuidado personal?

**(Recuerda enviar este Ticket al Profesor)**

**Nombre:**

**Curso:**