



## GUIA DE ESTUDIO PRIMEROS AÑOS 2020

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

### TITULO: DOSSIER ORIENTACIÓN

Para trabajar en el hogar en las fechas indicadas, continuando con el horario del curso

|                           |  |
|---------------------------|--|
| SEMANA 3                  |  |
| ASIGNATURA                | Orientación  |
| FECHA                     | Semana 16 al 20 de marzo 2020  |
| CLASE N°                  | 3  |
| OBJETIVO                  | Identificar y practicar, en forma guiada, conductas protectoras y de autocuidado en relación a: rutinas de higiene |
| HABILIDADES               | Identificar, comparar, distinguir.   |
| CONTENIDO                 | Identifican prácticas de autocuidado   |
| DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO |  |
| EJERCICIOS                | Guía de aplicación   |
| EVALUACIÓN                | Autoevaluación   |

| curso | Nombre profesora | correo   |
|-------|------------------|--|
| 1°A   | Constanza Celis  | <a href="mailto:constanzacelis@gmail.com">constanzacelis@gmail.com</a>                   |
| 1°B   | Paola Labraña    | <a href="mailto:labranapaola@gmail.com">labranapaola@gmail.com</a>                       |
| 1°C   | Myrna Rojas      | <a href="mailto:profemyrnarojas@gmail.com">profemyrnarojas@gmail.com</a>                 |
| PIE   | Verónica Gacitúa | <a href="mailto:integracióngermanriesco@gmail.com">integracióngermanriesco@gmail.com</a> |

**Recuerda ¿Qué es el autocuidado?** Son aquellas prácticas cotidianas que realiza una persona para mantener un estado de salud óptimo y prevenir situaciones que puedan afectar el desarrollo físico, emocional y psicológico del mismo, en este sentido el autocuidado se da cuando se presentan hábitos de aseo, protección de las enfermedades entre otras.

GUÍA DE ESTUDIO N°1



Hola amiguitos, hoy aprenderemos a cuidarnos sobre el coronavirus.

¿Tú sabes que es él coronavirus? Si  no

Lee el siguiente comic:

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>HOLA!</b></p> <p>soy un VIRUS,<br/>primo de la gripa y el<br/>resfriado...</p> <p><b>Y me llamo Coronavirus</b></p> | <p><b>Me encanta viajar...</b></p> <p>y saltar en las<br/>manos de las<br/>personas para<br/>saludar</p> <p>HIGH FIVE</p>  | <p><b>¿Has escuchado hablar<br/>sobre mí?</b></p> <p>Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p> <p><b>¿Y cómo te sientes cuando<br/>me escuchas nombrar?</b></p> <p>Tranquilo Confundido Preocupado</p> <p>Curioso Nervioso Triste</p> |
| <p><b>Puedo entender que te<br/>sientas...</b></p> <p>...Yo me sentiría igual</p>   | <p><b>A veces los adultos se<br/>preocupan cuando leen<br/>las noticias o me ven en<br/>la T.V.</b></p> <p>THAT'S ME!</p>  | <p><b>Pero yo te voy a explicar...</b></p> <p><b>Para que puedas<br/>entender</b></p>   |
| <p><b>Cuando llego de visita traigo...</b></p> <p>FALTA DE AIRE</p> <p>FIEBRE</p> <p>TOS</p>                              | <p><b>Pero pronto me voy y las<br/>personas, casi todas, se<br/>sienten mejor</b></p> <p>Como cuando tu papilla<br/>se sana después de una<br/>raspadura o aparrón</p> <p>BYE BYE...</p> | <p><b>Puedes estar tranquilo!</b></p> <p><b>Los adultos que te cuidan:<br/>te mantendrán seguro</b></p>   |

|   |  |                   |
|---|--|-------------------|
| <p><b>Y tú puedes ayudar...</b></p> <p><b>1</b><br/>lavándote las manos con agua y con jabón lo que dura una canción</p> <p><i>Canta tu canción favorita mientras te las lavas</i></p> <p><b>2</b><br/>Usando antibacterial y dejándolo secar</p> <p><i>Sople tus manos como unos velitos de cumpleaños para que te sequen más rápido</i></p> | <p><b>Y así no vendré a visitar...</b></p> <p>mientras los doctores trabajan para encontrar la vacuna que me permita saludar sin hacerme enfermar...</p> | <p><b>FIN</b></p> |
|---|--|-------------------|

Marca con una X las acciones correctas:

