

ORIENTACION-TERCEROSAB-OA4-GUIA14-SEMANA14

Guía de Orientación 3° año A y B

Prof.: Bárbara Gómez – Valeska Tobar

***Obligatorio**

Objetivos de la clase: Identificar conductas de autocuidado en relación a la higiene, alimentación saludable y el cuidado del cuerpo.

OA4: Identificar y practicar en forma autónoma conductas protectoras y de autocuidado en relación a:

- › rutinas de higiene
- › actividades de descanso, recreación y actividad física
- › hábitos de alimentación
- › resguardo del cuerpo y la intimidad
- › la entrega de información personal

1. Nombre y Apellido: *

2. Curso: *

Marca solo un óvalo.

3° A

3° B

En la guía de la semana anterior trabajamos en reconocer medidas de autocuidado en relación a la higiene, la alimentación y el cuidado del cuerpo.

Hoy continuaremos conociendo e identificando acciones de cómo cuidarnos de forma segura y efectiva.



Una vez que aprendas a cuidar de ti mismo sabrás pedir ayuda cuando lo necesites, ya que serás capaz de hacer una correcta evaluación de la situación vital en la que te encuentres, utilizando tus propios recursos y, cuando no son suficientes, buscarás ayuda de los demás. **Esto es fruto de una buena autoestima (quererse a uno mismo)**, que es la clave para reconocer, no sólo todo nuestro potencial, sino también nuestras limitaciones. En conclusión, serás un niño o niña que se **frustrará menos y canalizará mejor los inevitables baches del camino.**



Recuerda que el autocuidado son las acciones que realizamos para mantenernos sanos, fuertes y protegidos. Son de responsabilidad de nosotros mismos.

3. 1. ¿Cuál de estas acciones corresponden al autocuidado personal? Puedes marcar varias opciones. * 0 puntos

Selecciona todos los que correspondan.

- Consumir comida chatarra todos los días.
- Realizar actividad física al menos 2 veces por semana.
- Bañarme todos los días, mantener mi cuerpo limpio.
- Utilizar la misma ropa interior por más de una semana.
- Evitar que otras personas miren o toquen mis partes íntimas.
- Jugar con mis mascotas y no lavar mis manos.
- Lavar muy bien las frutas y verduras antes de consumirlas.
- Beber agua limpia después de hacer alguna actividad.
- Consumir alimentos saludables y de variedad de colores.
- Lavar mis dientes después de cada comida.



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios