



TAREA-REVISIÓN-ORIENTACIÓN-SÉPTIMOSAB-GUIA4-SEMANA7

Guía de Orientación 7º año A y B
Prof.: Claudio Morales – Óscar Navarro

Nombre:	Curso:	Fecha:
Objetivo de la clase: reflexiona sobre las acciones para desarrollar sus características personales positivas en el ámbito social, afectivo, cognitivo u otro.	7ºAño A-B	Semana 7
OA 1: Construir, en forma individual y colectiva, representaciones positivas de sí mismos, incorporando sus características, motivaciones, intereses y capacidades, considerando las experiencias de cambio asociadas a la pubertad y adolescencia.		

I.- Retroalimentación

RECORDEMOS...



En esta unidad, hemos enfocado en el tema de **la pubertad, etapa que se caracteriza por cambios muy rápidos que alteran las formas y funcionamiento de la niñez para lograr el funcionamiento en la adultez.** El momento de entrada a esta etapa depende del ritmo particular de crecimiento de cada niño y niña.

En la guía n°2 nos introducimos en los cambios, comenzamos por los **CAMBIOS FÍSICOS** que influyen en la imagen corporal, aprendimos que existen diferencias entre hombres y mujeres, asimismo, existen características comunes entre ellos. Frente a los distintos cambios físicos que se producen en el cuerpo, provocan que debemos realizar ciertas **ACCIONES PARA CUIDAR NUESTRA IMAGEN CORPORAL.**

En la guía n° 3 aprendimos sobre los **CAMBIOS SOCIOEMOCIONALES** los cuales son fundamentales en el periodo de la adolescencia, ya que cuando comienza la pubertad, los cambios físicos son los que predominan; todos estos cambios son provocados por el desarrollo hormonal a nivel cerebral y corporalmente que vive cada niño y niña.



II.- Contenido

A continuación en la guía n° 4, desarrollaremos actividades que te inviten a pensar sobre tus propios cambios físicos y socioemocionales que estás viviendo en este periodo de la pubertad.

Es importante que leas la guía y reflexiones con ayuda de un adulto, para que compartan las experiencias personales respecto a lo vivido en la pubertad y en la adolescencia.



Si no cuentas con tu guía impresa, recuerda anotar en tu cuaderno los conceptos e ideas más importantes del contenido.

¿CÓMO HE VIVIDO ESTE PERIODO DE PUBERTAD?

Si bien hemos aprendido los diferentes cambios que suceden al vivir esta etapa, es importante considerar que todo sucede al mismo tiempo, es un proceso multidimensional que vive nuestro cuerpo que es complejo asimilarlo fácilmente, por lo que siempre estarán presentes conflictos consigo mismo, problemas de relaciones con la familia y amigos.

Por eso es importante, que tú estés pendiente de estos cambios para **GENERAR ACCIONES POSITIVAS PARA SÍ MISMO Y PARA LOS DEMÁS**, también, te ayudará a estar consciente de que tu cuerpo está cambiando para transformarse en adulto, por lo que debes aplicar ciertas medidas que te permitan **demostrar respeto, cuidado y compromiso con tu persona física y espiritual; porque todos merecen quererse y cuidarse de la mejor forma posible.**

III.- Actividad

Actividad 1:

Lee la siguiente historia sobre Rosario y su mamá, luego responde las preguntas:

Rosario tiene catorce años y una amiga la invita al cine un día miércoles; la mamá no está convencida de autorizarla, pues el viernes Rosario tiene prueba de matemática y no la ha visto estudiar. Pero cede a los ruegos de la chica y le da permiso. Rosario regresa tarde ese día y el jueves dedica muy poco tiempo al estudio. Una semana después llega una calificación insuficiente en dicha prueba, que señala airadamente a que “la profesora siempre me tenido mala”.

Responde:

1. ¿Cuál es el conflicto que se genera entre la madre y Rosario?

El conflicto que se genera es que la madre se preocupa del tema académico, en cambio Rosario desea ir al cine días antes, sabiendo que no se ha preparado para la evaluación de matemática.

2. ¿Cuál es la conducta negativa que presenta Rosario? ¿Qué acción positiva podría hacer?

La conducta negativa de Rosario es la irresponsabilidad, ya que no se preparó adecuadamente para la evaluación de matemática, y después culpó a la profesora de su baja calificación.

Como acción positiva, debería organizar sus horarios según sus responsabilidades, otorgar prioridad a sus estudios y luego a las actividades recreativas con sus amigas.

Actividad 2:

A continuación, deberás completar este recuadro de acuerdo a:

1. Lee la conducta, piensa si has realizado esa conducta e indica SI, NO, A VECES (AV), puedes marcar con una X si imprimes la guía, si no escribe en tu cuaderno la respuesta.
2. Cuando marques **SI** o **A VECES**, debes escribir qué acción positiva podrías hacer para mejorar esta conducta, sabiendo que te afecta tanto a ti como a los demás.
3. **Lo más importante es que reflexiones siendo sincero, honesto y a la vez comprometido con querer mejorar aquello negativo. Puedes solicitar ayuda a un adulto para escribir las acciones positivas que podrías aplicar para mejorar tu conducta.**

LAS RESPUESTAS DE LA TABLA DEPENDEN DE CADA ESTUDIANTE SI PRESENTA O NO LA CONDUCTA. SE COLOCARÁ EJEMPLOS DE LAS POSIBLES RESPUESTAS.

CONDUCTA	SI	NO	AV	ACCIONES POSITIVAS
1. Me enojo fácilmente con mis amigos y/o familia.	SI	NO	AV	Intentaré respirar y pensar antes de enojarme rápido.
2. Me gusta salir, sin pedir permiso a mis padres o adultos responsables.	SI	NO	AV	Pediré permiso a mis padres porque ellos se preocupan por mí y les debo respeto.
3. Me encierro siempre en mi pieza, no converso con mi familia.	SI	NO	AV	Pasaré más tiempo con mi familia y conversaré en los horarios de comida.
4. Me gusta la privacidad en mis conflictos, siento que puedo resolver todo solo o sola.	SI	NO	AV	Conversaré con mi mamá o papá cuando tenga un conflicto, ellos pueden aconsejarme mejor.
5. Hago daño a mi cuerpo cuando no me gusta cómo veo o cuando como alimentos que me hacen engordar.	SI	NO	AV	Me acercaré a conversar con una persona de confianza esta situación, para buscar soluciones.
6. Siempre me deben mandar a bañar o cambiar de ropa.	SI	NO	AV	Me comprometo a que todos los días cuando me levante, bañarme y ponerme ropa limpia.

7. No me gustan los cambios físicos que ha vivido mi cuerpo.	SI	NO	AV	<i>Haré cosas para querer mi cuerpo, ponerme ropa bonita, peinarme de forma diferente, etc.</i>
8. Confío más en mis amigos que en mi familia.	SI	NO	AV	<i>Debo aprender a confiar en mi familia, intentaré decirles la verdad y apoyarme en ellos.</i>
9. Tengo muy pocas amistades, prefiero estar solo o sola.	SI	NO	AV	<i>Buscaré la forma de establecer amistades para conversar, jugar, salir, etc.</i>
10. No me gusta resolver los conflictos con mis amigos/as, si nos enojamos, no hablamos más.	SI	NO	AV	<i>Buscaré la forma de conversar con mis amigos/as, cuando estemos tranquilos, después que pase el conflicto.</i>