|  |
| --- |
| **NOMBRE: Conductas de autocuidado**  **NÚMERO DE GUÍA 5, semana 5** |
| NOMBRE DE ESTUDIANTE: | CURSO: 2do básico |
| FECHA: |
| UNIDAD 1: Valorar pertenencia a familia y curso; tomar conciencia de formas de dar y recibir cariño |
| OBJETIVO DE APRENDIZAJE 04*:* *Identificar y practicar, en forma guiada, 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.* |
| OBJETIVO DE LA CLASE: Identificar y practicar conductas de autocuidado en relación a rutinas de higiene |

Lee atentamente:

|  |
| --- |
| **¿Qué es el autocuidado?**El “**autocuidado**” se puede definir como la actitud y aptitud para realizar de forma voluntaria y sistemática actividades dirigidas a conservar la **salud** y prevenir enfermedades; y cuando se padece una de ellas, adoptar el estilo de vida más adecuado para frenar la evolución |

|  |
| --- |
| **¿Qué es la higiene personal?**Una adecuada **higiene** implica una mejor salud general. Se tratan de pequeños gestos como lavarse las manos antes de comer o cepillarnos los dientes al menos tres veces al día. Eso mantiene tu cuerpo de manera saludable y evitas muchas enfermedades. La higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo |

**Algunos ejemplos de autocuidado**

****

**Las diferentes familias y sus maneras de cuidar la salud.**

Mira las imágenes con atención y conversa en familia respondiendo estas preguntas:

**1.- ¿Qué están haciendo en cada lámina?**

**2.- ¿Qué beneficio tiene participar en familia?**







**Pinta cada imagen**

Dibuja 2 maneras en que tu familia practica formas de vivir una vida sana

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Explica lo que sucede en cada una de las imágenes respecto del mal autocuidado en higiene personal

|  |  |
| --- | --- |
| imagen | Escribe lo que sucedió en cada caso |
| ▷ Como Curar DIENTES PODRIDOS: Causas, Fotos, Síntomas |  |
| Los niños y las niñas están enfermos - Descargar Vectores Gratis ... |  |

Lee atentamente el mensaje que tiene relación con el autocuidado dada la contingencia nacional por el “Coronavirus”



|  |
| --- |
| **SOLUCIONARIO O RESPUESTA ESPERADA** |
| **NÚMERO DE PREGUNTA** | **RESPUESTA** |
|  | **Están cocinando entre hermanos (amigos, primos)****Beneficio: Se comparte y se prepara alimentos saludables** |
|  | **Están cenando en familia****Beneficio: se comparte en familia teniendo una grata conversación** |
|  | **Están en un campamento, puede ser padre – hijo / tío – sobrino …****Beneficio: se está al aire libre realizando una actividad de conocimiento de la naturaleza** |
|  | **Están trotando en familia****Beneficio: se está haciendo ejercicio en familia para mantener el cuerpo activo** |
|  | **Están disfrutando en una salida familiar, puede ser en un parque, plaza …****Beneficio: se disfruta y comparte al aire libre en familia** |
| **Dibuja 2 maneras en que tu familia practica formas de vivir una vida sana** | **Expresión libre de acuerdo a su experiencia familiar** |
| **Explica lo que sucede en cada una de las imágenes respecto del mal autocuidado en higiene personal** | ▷ Como Curar DIENTES PODRIDOS: Causas, Fotos, Síntomas**el niño(a) por no tener el hábito de lavarse los dientes los tiene cariados****Los niños(as) están resfriados o enfermos de la guatita y puede ser porque no se abrigaron, se contagiaron con otros niños, comieron algo indebido…**  |