



SEREMI  
Región de Antofagasta

Ministerio de  
Educación

# APRENDO A CUIDARME EN TIEMPOS DE PANDEMIA

## “BIENESTAR Y AUTOCUIDADO”

### 5° y 6° Básico



2020 - ANTOFAGASTA



# INVITACIÓN

En todo el mundo, la pandemia ha llevado a las personas a adquirir nuevos hábitos y a realizar nuevas actividades en la vida diaria.

Las personas han tenido que modificar sus rutinas de higiene personal, como la frecuencia en el lavado de manos, tomar cuidados en el contacto con las otras personas a través del uso de mascarilla o con el curioso saludo con el codo. Es bueno saber que existen también otras formas de autocuidado que favorecen nuestro bienestar y salud.

Te invitamos a realizar esta Guía de Aprendizaje para conocer y pensar en actividades que nos ayuden a relajarnos, a distraernos y así continuar creciendo saludablemente.



## ¿Sabías qué?

La enfermedad causada por el nuevo coronavirus que se detectó por primera vez en Wuhan, China, ha sido denominada enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19). “Co” hace referencia a “corona”, “vi” a “virus” y “d” a disease (“enfermedad” en inglés). Hasta ahora, la enfermedad se había denominado “el nuevo coronavirus 2019” o “2019-nCoV”. UNICEF. ORG. 2020.



# I. Cómo me he sentido en este tiempo



Las personas no siempre nos sentimos del mismo modo, hay momentos en que estamos tristes o alegres, en otras ocasiones podemos estar enojados, tranquilos o preocupados. También cansados o aburridos.

Imagino que me reúno con mis compañeros y compañeras de curso y les cuento cómo me he sentido en determinadas situaciones de este tiempo de pandemia.



Me sentí:	Cuando...
Enojada(o)	... mi mamá no me dejó salir a conversar con mi amiga que vive a una cuadra de mi casa.
Entretenida(o)	... mi tío me envió un libro muy bonito, trataba de un niño como yo que imaginaba que viajaba por el mundo montado en un ganso.

Para ordenar mi relato, llenaré la siguiente tabla y completaré los dos espacios que están vacíos:

Me sentí:	Cuando...

## ¿Sabías qué?

Es conveniente que los niños y niñas se muevan para evitar el sedentarismo. Bailar, jugar al escondite, saltar una cuerda, improvisar una clase aeróbica, por ejemplo, son actividades que es bueno realizar.

## II. Lo que sé del tema que trata esta guía



Leo las siguientes **formas de autocuidado** para prevenir enfermedades y escribo en mi cuaderno o coloreo en esta guía aquella que **más he realizado con mi familia** (elijo un color) y la que yo creo **que hemos realizado menos** (elijo otro color).

### Formas de autocuidado

1. Alimentarnos con comidas saludables (fruta, verduras y legumbres).
2. Dormir a lo menos 8 horas todos los días.
3. Hacer ejercicios diariamente (por ejemplo, hacer caminatas).
4. Seguir hábitos de higiene, como lavarnos las manos y usar una mascarilla.
5. Realizar actividades para entretenernos y divertirnos.



¿Cómo puedo mejorar la forma de autocuidado menos realizada?

---



---



---



---



*Guardo mis anotaciones para compartirlas con el profesor o profesora y con el curso cuando regrese a la escuela.*



### ¿Sabías qué?

Las personas que se preocupan de la salud en Chile recomiendan incorporar diariamente a lo menos 1 hora de juegos activos, ejercicios, bailes, o seguir rutinas en internet u otros medios a los que pueda acceder cada familia, de acuerdo con la edad de los niños y niñas. Pueden usar implementos del hogar sino tienen artículos deportivos.

### III. Leo con atención y me informo sobre el tema

Juan es un niño de 10 años que cursa 5° Básico y que, como todos sus amigos y compañeros, ha estado en su casa, sin salir de ella porque debe cuidarse del virus que amenaza la salud de todos nosotros. Su abuela, a la que él llama cariñosamente Nana, sostuvo la siguiente conversación con él.

**Nana:** Juan, ¿te has cuidado en este tiempo de pandemia?

**Juan:** ¡Uf! ¡Me he cuidado excesivamente!

**Nana:** ¿Excesivamente? ¿Qué quieres decir?

**Juan:** Yo uso esa palabra para decir que me he cuidado mucho. Mi mamá me repite una y otra vez que debo tener muchos resguardos para no contagiarme, pero con tantos cuidados, a veces me he sentido aburrido y cansado.

**Nana:** Pero tú debes haber encontrado alguna forma de seguir los consejos de tu mamá para cuidarte sin aburrirte, ¿no?

**Juan:** ¡Eso es verdad! Como no podíamos reunirnos con mis amigos, fijamos un horario para comunicarnos día por medio para conversar por internet. Claro, que sólo un rato, porque mi mamá me dice que no es bueno pasar un tiempo largo frente a la pantalla. Antes, ella no nos permitía estar mucho tiempo en el computador o en el teléfono, pero ahora con la Pandemia, ha hecho excepciones.

**Nana:** Cuando te escucho decir eso, pienso qué hará un niño que no tiene computador o teléfono... pero ¿tú qué haces cuando se acaba el tiempo que tu mamá te permite estar frente a una pantalla?

**Juan:** Bueno, a mí me gusta mucho leer, así que he estado disfrutando de libros que no había podido leer antes.

**Nana:** ¡Qué bien! Me encanta saber que te gusta la lectura, leer es introducirse en un mundo fascinante.

**Juan:** Déjame contarte que también me he entretenido con otras actividades que yo he inventado. Hace ya un tiempo comencé a juntar tubos de cartón del papel higiénico. Ya había juntado muchos porque quería construir una casa de cartón para convertirlo en mi casa club.



- Nana:** ¡No me digas que ahora la construiste!
- Juan:** ¡Sí! Tú sabes que mi casa es pequeña y no tengo patio, así que mi mamá me dio permiso para armar mi club en el living, no quedó mucho lugar, pero a todos les gustó mi casa de cartón.
- Nana:** ¿Alguien te ayudó o hiciste la casa solo?
- Juan:** Mi mamá, cuando tenía tiempo, me ayudaba a recortar y a pegar. También mi hermana, su ayuda fue maravillosa, ella me ayudó a pintarla de azul. ¡Yo soñaba con tener una casa azul!
- Nana:** ¿Qué hiciste en la casa de cartón una vez que estuvo lista?
- Juan:** Cuando quería estar solo, me metía en la casa para pensar. También para relajarme cuando me enojaba por alguna cosa, entrar a la casa me mejoraba el ánimo.
- Nana:** ¿Qué más haces cuando estás enojado?
- Juan:** ¡Respiro profundo!
- Nana:** Entonces construir la casa de cartón fue una buena idea para pasar estos tiempos en que no hemos podido salir de nuestras casas. Además de entretenerte, ¿me podrías contar para que más te sirvió?
- Juan:** Cuando cortaba, pegaba o dibujaba para construir la casa, mi manualidad mejoró. También avancé en mi lectura. Y fue entretenido compartir más con mi hermana, ella dibuja muy bien, así que juntos hicimos dibujos muy bonitos al interior de la casa de cartón.
- Nana:** Te felicito, Juan, me parece que has encontrado un buen camino para no dejar de aprender y para entretenerte.

### ¿Sabías qué?

Un cortometraje chileno ganó el año 2014 el Oscar, uno de los premios más importantes del cine mundial, se llama Historia de un Oso, que en realidad es la historia de un abuelo.





**D**espués de leer el diálogo, realizo en mi cuaderno o en esta guía, dos de las siguientes actividades. Si lo deseo realizo las tres.

1. Juan, para decir que se ha cuidado demasiado, usa la palabra “excesivamente”, es decir, siente que su mamá insiste más de lo necesario en los cuidados, y eso lo cansa y aburre. **Explico, por qué creo que a Juan le produce cansancio y aburrimiento la insistencia de su mamá.**



2. En el punto anterior de esta guía, denominado: LO QUE SÉ DEL TEMA QUE TRATA ESTA GUÍA hay 5 formas de autocuidado **¿A cuál de esas formas, creo yo, que corresponde la actividad que realizó Juan al construir una casa de cartón?**

3. ¿Qué aprendizajes escolares (leer, escribir, recortar, dibujar, pintar, otros que yo crea importante) pudo mejorar Juan construyendo la “casa de cartón”? **Nombro a lo menos, uno de esos aprendizajes.**



## ¿Sabías qué?

Es bueno conversar con alguien de tu familia si sientes que andas preocupado o preocupada por la situación actual, o sientes temores, miedos, algo de rabia, frustración y estrés. Ten la seguridad que te escucharán, ayudarán y así podrás sentirte mejor.

Juan para estar solo, relajarse y entretenerse, construyó una casa de cartón ¿He hecho yo alguna actividad para entretenerme? Para responder, realizo en el cuaderno o en esta guía, una de las siguientes actividades, si lo deseo, puedo hacer las dos:



- a. Escribo un breve relato de alguna actividad con la que me haya entretenido o relajado en estos tiempos de pandemia. Escribo también qué aprendí en esa actividad.

.....  
.....  
.....  
.....

- b. Si no tengo alguna actividad para contar, escribo lo que me gustaría hacer para entretenerme y relajarme en el tiempo que aún queda de pandemia o en cualquier momento que necesite divertirme y entretenerme.

.....  
.....  
.....  
.....

## IV. Converso con mi familia, amigos o personas de la comunidad



**Elijo a uno o más integrantes de mi familia, amigos o personas de la comunidad y le leo la siguiente pregunta:**

La pandemia por el coronavirus nos ha obligado a permanecer dentro de nuestras casas por muchos meses para no enfermarnos, ¿recuerdas alguna otra ocasión en la que tuviste, tú o alguien a quién conozcas, que quedarse un período largo en la casa sin poder salir por problemas de salud o por otra razón? ¿Me puedes contar lo que te ocurrió?

Escribo en mi cuaderno o en esta guía el relato que me compartan.



**A** distintas personas de mi familia, amigos o de la comunidad, les pregunto: ¿Cuál o cuáles de las siguientes **formas de autocuidado**, ha aplicado en estos tiempos de pandemia? Le leo cada una de las **formas** y escribo en el cuaderno sus respuestas:



- “Me he alimentado con comidas saludables”.
- “He dormido lo suficiente”.
- “He realizado ejercicios todos los días”.
- “Me he lavado las manos frecuentemente y he usado una mascarilla”.
- “He realizado actividades para entretenerme y para relajarme”.

**S**i lo deseo, construyo una tabla como la siguiente para registrar con una X las respuestas que me den:

Nombre de la persona que responde	Me he alimentado con comidas saludables	He dormido lo suficiente	He realizado ejercicios todos los días	Me he lavado las manos frecuentemente y he usado una mascarilla	He realizado actividades para entretenerme y relajarme



### ¿Sabías qué?

El derecho a una vida segura y sana considera: Tener una vida digna y plena, esto es, descansar, jugar y practicar deportes. Vivir en un medio ambiente sano y limpio y disfrutar del contacto con la naturaleza. Reunirse con amigos para pensar proyectos juntos o intercambiar ideas, entre otros aspectos.

# V. Evalúo lo que aprendí en esta guía



Para dar cuenta de lo que aprendí, realizo una de las siguientes acciones en mi cuaderno o en esta guía:

- a. Escribo un relato breve siguiendo la frase “Lo más importante que aprendí en la guía es...”

.....

.....

..... 

.....

.....

.....

- b. Escribo una carta llamada “Carta para mí”, en la que me cuento lo que hice en la guía y me agradezco, a mí mismo, haber podido participar en esta actividad. No olvido saludarme y, al final, despedirme cordialmente.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ¿Sabías qué?

Andrés Sabella, fue un poeta antofagastino, que entre otros versos escribió estos a La Portada:

“Ojo del Tiempo, duro colmenar, flor de enigmas labrada en sufrimiento, las mareas te nombran monumento: el sol en tu vacío va a llorar”.

HAY QUE AGRADECER LA BELLA REGIÓN QUE TENEMOS.



## CRÉDITOS

### Material pedagógico elaborado por:

- Rafael Andaur Troncoso. Profesor y Consejero Educacional y Vocacional.
- Ana María Cañas Lagos. Profesora y Consejera Educacional y Vocacional.
- Isabel Valenzuela Giovanetti. Profesora y Consejera Educacional y Vocacional.

### Comité editor:

- Miriam Rojas Angel. Coordinadora Regional SECREDOC Antofagasta.
- Patricio Aguirre Zúñiga. Coordinador Regional SECREDOC Antofagasta.

### Diseño y diagramación:

Nathalie Alegría Díaz. Periodista

