



SEREMI
Región de Antofagasta

Ministerio de
Educación

RESPONSABLE DE MI AUTOCUIDADO EN TIEMPOS DE PANDEMIA “BIENESTAR Y AUTOCUIDADO”

7º y 8º Básico



INVITACIÓN

Te saludamos con afecto en este tiempo de pandemia por COVID-19 que nos toca vivir. Las pandemias son enfermedades que se extienden en muchos países y afectan a una gran cantidad de personas y poblaciones humanas.

Hoy, más que nunca, debemos apoyarnos y seguir caminando enfrentando nuestros desafíos. Estamos seguros que tú y tu familia, así como tus profesoras y profesores, ponemos todos nuestros esfuerzos para salir adelante junto contigo; por ejemplo, en tu educación y en tu bienestar y autocuidado.

Por tal razón, te presentamos esta **Guía de Aprendizaje** pensada para complementar las clases en línea o las fichas impresas que has recibido. Una Guía sirve para que continúes avanzando en tu proceso educativo, a través de actividades que puedas desarrollar en tu casa de manera individual y en algunas ocasiones con el apoyo de tus profesoras y profesores o alguien de tu familia o entorno más cercano.

En esta guía encontrarás textos breves, preguntas, actividades e imágenes de apoyo como fotos y dibujos.



¿Sabías qué?

Desde el mes de marzo del 2020, 1.370 millones de niños, niñas y jóvenes en el mundo no pueden asistir a sus Escuelas y lugares de estudio a causa de la Pandemia. Esto ha provocado que no puedan encontrarse con sus amigos, amigas, compañeros de curso, profesores y profesoras.



I. ¿Cómo me he sentido en este tiempo?

Para iniciar esta Guía, que trata sobre la vida saludable, el bienestar y el autocuidado, voy a pensar un poco en mí. Permanentemente me están diciendo que estoy en crecimiento, que debo ser más responsable en todos los aspectos de mi vida.

En la escuela, las profesoras y los profesores insistían en que debía empezar a conocerme mejor. Ahora, estando en casa, con más tiempo, aprovecharé de reflexionar:



Voy a escribir cuáles son las situaciones o momentos en que me siento bien, tranquilo o tranquila y aceptándome tal como soy:



-
-

Yo definiría **BIENESTAR** de la siguiente forma:

-
-

Me han dicho y sé que estoy viviendo la etapa que se llama **PUBERTAD** ¿Cómo me siento en este periodo?

-
-

Yo definiría el **AUTOCUIDADO** de la siguiente forma:

-
-

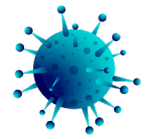
¿Qué aspectos de mi vida, de mi cuerpo, de mi salud física y psicológica debo cuidar?

-
-

La etapa de la vida llamada Pubertad es el inicio de la Adolescencia y se caracteriza por iniciar la construcción de la propia identidad. Comienza con algunas crisis con la familia y las muestras de mayor independencia implican preguntas sobre la identidad personal, que se proyecta a la configuración de un proyecto de vida autónomo.

¿Sabías qué?

II. Lo que sé del tema que trata esta guía



¿Sabes lo que significan las palabras *bienestar* y *autocuidado*?

Tal vez sí lo sepas. De lo contrario, en esta guía de aprendizaje tendrás la oportunidad de saberlo. Pero, por sobre todo, de reconocer tus sentimientos, tus emociones y el cuidado que le das a tu propia vida, a tu cuerpo y a tu salud, cuidándola de cualquier situación de riesgo y amenazas.



Para mí el **bienestar** es cuando siento armonía en mi vida, cuando me siento bien conmigo y frente al mundo; también siento un estado de bienestar cuando no estoy enfermo.

Creo que el **autocuidado** es el conjunto de acciones que realizo para cuidarme de riesgos y amenazas a mi salud física y emocional. Es muy importante cuidar de mí mismo en esta etapa de pubertad e inicio de la adolescencia, aprendiendo a valorarme y proyectándome para desarrollarme en un ambiente de armonía y bienestar.

¿Sabías qué?

El Valle de Jere está en Toconao, es muy lindo, hay un río, pozas, huertos y árboles; el agua del río sirve para regar las huertas, se plantan membrillos, higos y granadas que son unos frutos rojos con muchas pepas... es muy dulce. En las faldas del Volcán Lascar está Talabre Viejo, allí hay muchas hierbas que huelen muy rico y sirven para mejorar algunas dolencias. Disfrutar de la naturaleza es una forma de autocuidado.

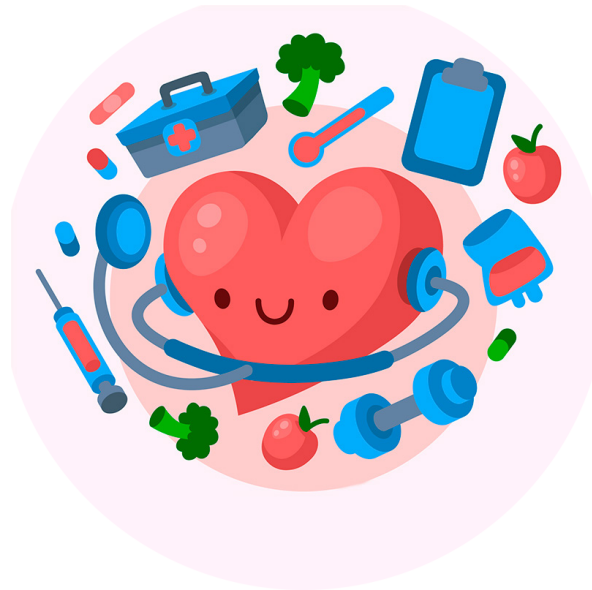
Eva una niña Lickanantai/Serie Pichintún.

Fuente Foto: De Ajay Suresh from New York, NY, USA - Atacama-42, CC BY 2.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=74425214>



En este tiempo de pandemia no sólo tengo que cuidarme de contagiarme con el Covid-19; también trataré de sentirme bien para sobrellevar esta situación desconocida para el mundo entero, como un hecho histórico que nos toca vivir.

Como estoy mucho tiempo en casa, puedo tentarme y comer ansiosamente o desordenadamente, o tal vez no haga tanto ejercicio como caminar, correr, jugar. El Bienestar y el Autocuidado nos permiten reconocer los factores de riesgo que ponen en peligro nuestra salud y la de los demás; por lo que debemos seguir las indicaciones sanitarias, dejar de comer alimentos altos en azúcar, sodio, calorías y grasas saturadas y hacer ejercicios físicos cada día.



Investigo qué alimentos naturales se producen en mi región.

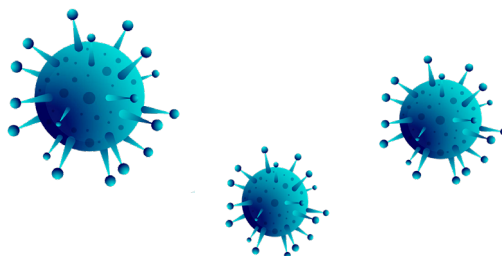
01

03

02

04

05



III. Leo con atención y me informo sobre el tema

Jóvenes realizaron masiva fiesta en el día con más contagios por COVID-19.

No entendieron nada. En pleno toque de queda y sin ninguna protección o medidas de resguardo, se realizó la fiesta en un galpón.

Un evento de música electrónica promocionado por el joven DJ (aparentemente menor de edad), que en su cuenta personal de Instagram publicó: “Será un viaje maravilloso no se lo pierdan”.

Todo este magno evento, llevado a cabo el día en que Chile registró la mayor cantidad de contagios en 24 horas: 1427 nuevos casos, hasta el momento de publicación de esta noticia. Además, se informó que la comuna es la quinta con más contagios por Covid-19 en el país.

A esto se suma que el día anterior eran 12 los pacientes con la enfermedad que se encontraban con ventilación mecánica en el hospital, en su mayoría adultos mayores, según datos de la municipalidad.

“Necesitamos con urgencia tomar medidas de prevención, y eso solo puede lograrse con una cuarentena”, son las palabras del último post de la Municipalidad.

Creo que no es malo que jóvenes como yo, de 13 o 14 años, y también los adolescentes quieran ir a una fiesta y pasarlo bien.

Pero, por lo que se cuenta en la noticia al parecer “se les pasó la mano”.



● ¿Qué veo de negativo en la participación de los jóvenes en la fiesta?

1.
2.
3.



¿Sabías qué?

El uso excesivo de los dispositivos móviles, puede provocar efectos como la fatiga ocular, cansancio, tendinitis, ansiedad, obesidad y otros malestares o problemas que afectan la salud física, mental y el bienestar emocional.



Se dice que en la etapa de crecimiento en que estoy, debo tener más autonomía y ser más responsable de mi autocuidado. Escribo en mi cuaderno o en las siguientes líneas sobre este tema: **CUIDADOS QUE DEBO TENER EN ESTA ETAPA DE MI VIDA, DURANTE LA PANDEMIA.**

.....

.....

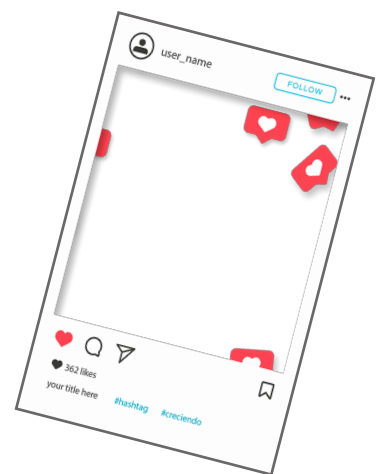
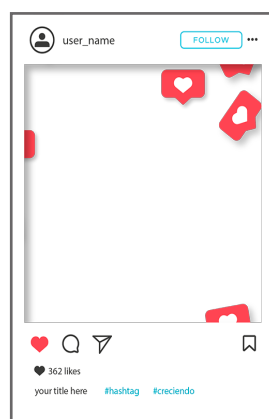
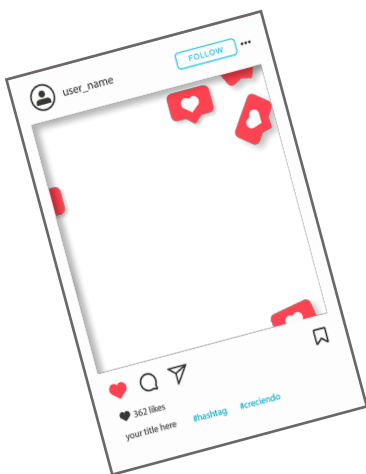
.....

.....

Durante la Pubertad se experimentan cambios físicos, psicológicos y emocionales. Entre otros se encuentran:

- Desarrollo de la autonomía e independencia.
- Búsqueda de aceptación por los pares (amigas y amigos de edad semejante).
- Inquietudes y preguntas sobre los cambios físicos.
- Construcción de relaciones empáticas y de respeto con los demás.
- Mayor preocupación por el cuidado del cuerpo, la intimidad y la apariencia personal.

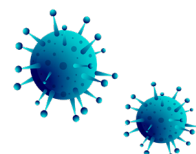
Dibujo o pego recortes o fotografías de tres etapas de mi vida en que se noten cambios.



¿Sabías qué?

Todas las oportunidades que tengo de compartir con los demás acerca de mis sentimientos y preocupaciones, me ayudan a descubrir lo valioso que soy y que siempre cuento con personas que quieren lo mejor para mí.

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



Busco el mejor momento del día para conversar con mi familia sobre cómo me ven ellos. Tal vez puede ser en la tardecita. Les hago la pregunta N° 1, los escucho y luego hago un resumen que transcribo en esta Guía o lo anoto en el cuaderno.



1. ¿Qué características positivas observa mi familia en mí, en esta etapa que estoy viviendo?

.....

.....

.....

También aprovecho alguna oportunidad que tenga para conversar con una compañera o un compañero. Podemos jugar a entrevistarnos, nos preguntamos mutuamente lo siguiente:

2. ¿Cómo me ven mis amigos y amigas?

.....

.....

.....

3. Converso con mis compañeros de curso acerca de la forma en que ellos cuidan su salud e integridad. ¿A qué conclusiones llegamos?

.....

.....

.....

Comparto estas respuestas con mis profesoras y profesores, en el caso que tengamos clases online. O las guardo para cuando volvamos a la escuela, para recordar estos momentos y conversar sobre los cuidados que tuvimos en pandemia.



V. Evalúo lo que aprendí en esta guía

Al finalizar esta Guía de Aprendizaje, se espera que:

- Definas correctamente qué significa BIENESTAR, AUTOCUIDADO y VIDA SALUDABLE.
- Reconozcas las situaciones que pongan en riesgo tu salud física y mental.
- No te expongas al consumo de sustancias dañinas para tu organismo.
- Tengas muestras de afecto con tu familia y otras personas de tu entorno y comunidad.



Te invitamos a completar estos ejercicios:

Define con tus palabras BIENESTAR, AUTOCUIDADO y VIDA SALUDABLE:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Enumero tres factores de riesgo que ponen en peligro la salud física y mental:

1.
2.
3.

Completo la siguiente tabla con acciones que puedo realizar con amigos y amigas:

DIMENSIÓN	ACCIONES
Desarrollo Físico	
Desarrollo Emocional	

¿Sabías qué?

La mejor forma de cuidarnos es dar y recibir un buen trato con la familia, amigas, amigos, compañeras y compañeros.

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 SECREDUC Antofagasta.
- Patricio Aguirre Zúñiga. Coordinador Regional SECREDUC Antofagasta.

Diseño y diagramación:

Nathalie Alegría Díaz. Periodista

