



Colegio Tecnológico Pulmahue  
Profesor Angela Silva Riquelme

Contacto: [profeangela.edb@gmail.com](mailto:profeangela.edb@gmail.com)

Horario: 10:00 a 12:00 – 15:00 a 18:00 pm

### Guía Orientación semana del 10al14 de agosto primero básico

Objetivo: Identificar y practicar en forma guiada conductas protectoras y de autocuidado

¿Qué es el autocuidado?

El autocuidado son estrategias o construcciones socioculturales que promueven la vida y el bienestar de los niños, adolescentes y adultos de acuerdo a sus características de género, etnia, clase social, creencias y hábitos que promueven el cuidado de su cuerpo, su salud y comportamientos cotidianos que pueden afectar su vida.



#### 1. AL SERVICIO DE MI CUERPO

- 😊 Lavado de manos
- 😊 Salud bucal
- 😊 Aseo corporal

#### 2. PROTEGIENDO MI VIDA

- 😊 Al cocinar me debo cuidar
- 😊 Cuidado de no tropezar
- 😊 Cuidado al jugar con Luz
- 😊 Yo me conozco y me quiero
- 😊 ¿soy un niño o una niña?
- 😊 Llegando a mí casa.



Colegio Tecnológico Pulmahue  
Profesor Angela Silva Riquelme

Contacto: [profeangela.edb@gmail.com](mailto:profeangela.edb@gmail.com)

Horario: 10:00 a 12:00 – 15:00 a 18:00 pm

## ¿Cómo cuidamos nuestro cuerpo?

Debes lavarte las manos antes de comer y después de ir al baño.



Después de un día muy activo, es saludable bañarte para quitarte la suciedad y librar a tu cuerpo de los microbios.



No olvides cepillarte los dientes después de cada comida para que no se te formen caries, que son agujeritos en los dientes.

Dormir bien ayuda a crecer. Cuando estás descansado tienes energías para hacer muchas cosas que te gustan.



Es importante jugar bastante, hacer deportes al aire libre y no pasarse muchas horas sentado en la computadora o mirando tele.



Hay que vestirse de acuerdo al clima. En verano tenemos que protegernos del sol, usar bloqueador, gorritas o sombreros. En invierno debemos salir abrigados.



La alimentación es muy importante para tu vida, debes comer leche, menestras, queso, verduras verdes, pescado, cereales, frutas y agua. Esto te permite crecer sano y evitar enfermedades.





Colegio Tecnológico Pulmahue  
Profesor Angela Silva Riquelme

Contacto: [profeangela.edb@gmail.com](mailto:profeangela.edb@gmail.com)

Horario: 10:00 a 12:00 – 15:00 a 18:00 pm

Actividad: En relación a lo que estamos viviendo mundialmente con el virus covid 19 dibuja 3 acciones de autocuidado que debemos realizar diariamente.

--	--	--

- Dibuja 3 acciones que protejan a mis seres queridos en diferentes situaciones

--	--	--