**COLEGIO TECNOLÓGICO PULMAHUE**

**PROFESORA ELIZABETH RIOS POLANCO**

**HORARIO: 10:00 AM a 11:00 AM**

**CORREO: elizarios2909@gmail.com**

**ESTIMADOS PADRES y/o APODERADOS.**

Envío a ustedes objetivos y contenidos que trabajarán durante esta suspensión de clase, así como también las orientaciones para ejecutar las actividades de Ciencias Naturales de 4. BÁSICO.

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:**l Desarrollo de prácticas y hábitos para mejorar su propia seguridad y con ello, prevenir riesgos **.**

Protéjase a sí mismo y a quienes lo rodean informándose y tomando las precauciones adecuadas. Siga los consejos de su organismo de salud pública local.

Para evitar la propagación de la COVID-19:

Lávese las manos con frecuencia. Use agua y jabón o un desinfectante de manos a base de alcohol.

Manténgase a una distancia segura de cualquier persona que tosa o estornude.

No se toque los ojos, la nariz o la boca.

Cuando tosa o estornude, cúbrase la nariz y la boca con el codo flexionado o con un pañuelo.

Quédese en casa si se siente mal.

Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, solicite atención médica. Llame con antelación.

Siga las instrucciones de su organismo sanitario local.

Evitar las visitas innecesarias a los centros de atención médica permite que los sistemas sanitarios funcionen con mayor eficacia, lo que redunda en su protección y en la de los demás .

Aquí tienes cosas más que puedes hacer, que te pueden ayudar a sobrellevar este período de quedarte en casa:

Presta atención a tus sentimientos. Todas las cosas que echas de menos, como estar con tus amigos, las excursiones con tu escuela y el deporte pueden, hacer que estés triste. Pero no durarán para siempre. Ahora, te puedes encontrar mejor si sigues en contacto con la gente que añoras. Habla con ella por teléfono o mediante vídeo-visitas. Haz dibujos que muestren cómo te encuentras. O habla sobre cómo te sientes con un allegado.

He aquí algunas ideas:



Si tienes un hermano pequeño, ayuda a cuidar de él. Haz que se lo pase bien. Léele y juega con él.

Recoge tus cosas. Hazte la cama. Haz los deberes lo mejor que puedas. Pide ayuda (con educación). Sé amable y usa palabras agradables. Báñarte o dúchate sin desordenarlo todo. Comparte. Ofrécete a ayudar en las comidas y en la limpieza de la casa.

Demuestra a tu familia que la quieres. Dales abrazos. Ayuda a cuidar de tu mascota.

Sé también amable contigo mismo. Relájate. Sal a jugar al exterior cuando puedas. Cuando eres amable y ayudas a los demás, es muy agradable para los demás miembros de tu familia. Y, además, eso también te ayuda a sentirte bien.

ACTIVIDAD

Realiza un dibujo de cómo te sientes, en este período de quedarte en casa.