



Guía de Aprendizaje Religión y orientación

6° Año Básico

Docente de Asignatura: Nayade Neira Allende Convivencia: Marcela Pérez

OA 1	Demostrar una valoración positiva de sí mismo reconociendo habilidades, fortalezas y aspectos que requiera superar.
Objetivo de la semana	Analizar las distintas dificultades que se deben superar en la vida y proponer soluciones.
SEMANA 16	Del 20 al 24 de julio de 2020

Antes de comenzar, escribe y completa en tu cuaderno, con lápiz oscuro y letra legible, lo siguiente:

Nombre:

Semana:

Objetivo:

No es necesario que escribas la guía completa en tu cuaderno, sólo escribe las respuestas

ACTIVACIÓN CEREBRAL / GIMNASIA CEREBRAL

La gimnasia cerebral es entonces, un conjunto de herramientas basada en ejercicios físicos y mentales que ayudan al funcionamiento efectivo del cerebro a través del uso de ambos hemisferios, mejorando nuestras capacidades de memoria, salud mental, creatividad, entre otros beneficios.

LA LECHUZA:

vida kinesiología

LECHUZA



Agarra el trapecio con firmeza y gira la cabeza en línea con este hombro, respira profundamente mientras giras hasta el otro hombro. Repite el ejercicio en el otro lado.

Libera el estrés de leer o trabajar en el ordenador de forma continuada.

I. EXPLICACIÓN DEL CONTENIDO

Ser capaz de superar las dificultades de la vida: la resiliencia



En la vida suceden cosas que no controlamos, aparecen dificultades y momentos complicados, y necesitamos herramientas para hacer frente a lo que nos venga y superarlo. Eso es la resiliencia y así podemos trabajarla en casa.

Un divorcio, la muerte de algún familiar, un cambio de colegio... son muchas las cosas que pueden suceder en nuestra vida y generarnos estrés y malestar emocional. Ser capaz de adaptarnos a los cambios y hacer frente a las vicisitudes es la mejor manera de convertirnos en adultos sanos capaces de gestionar lo que venga.

¿Cómo trabajar la resiliencia?



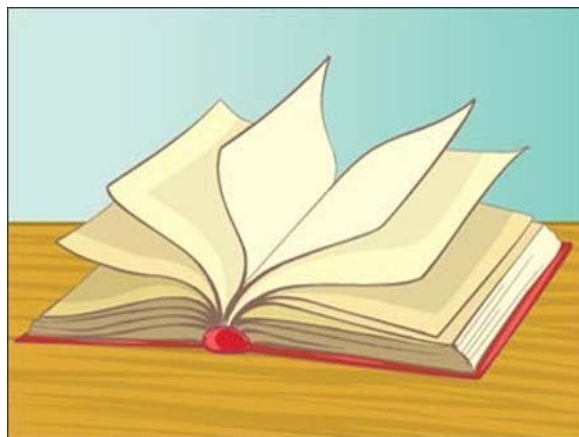
**Confianza en
primer paso**

**uno mismo: el
para enfrentar**

un reto es que sintamos que podemos hacerlo, que tenemos las capacidades necesarias para hacerlo, porque de lo contrario ni lo intentamos.

Autocuidado: No podemos hacer frente a los problemas si no estamos bien, si no nos consideramos una prioridad. Cuando pasamos a un segundo plano permitimos que nos sucedan cosas, dejamos de afrontar las situaciones.

Buena autoestima: Cuando no nos queremos, cuando consideramos que no tenemos determinadas habilidades o que no vamos a ser capaces de determinadas cosas ya tenemos la batalla perdida. **Uno siempre puede mejorar, aprender y capacitarse, lo que no quiere decir que si a veces no se logra lo que se pretende sea motivo para deprimirse o para auto castigarse.**



Perseverancia: Inténtalo las veces que haga falta, las cosas no siempre se consiguen a la primera, hay veces en las que lo vamos a tener que intentar una y otra vez... Así manejaremos mucho mejor la frustración, entenderemos que el esfuerzo es importante y que no debemos rendirnos a la primera de cambio.

Perspectiva: A otra cosa, mariposa, como decía mi abuelita. A veces lo malo sucede y es inevitable, pero no tiene sentido quedarnos estancados “en el mal”. Evidentemente cuando nos pasa algo malo nos hace sentir mal, y es necesario tener esas emociones negativas, lo que no vale es abandonarse a ellas. Tenemos que aprender que las cosas suceden... pero que el mal pasa, que si esto no ha salido como esperábamos o ha salido mal no es el fin del mundo: hay otras opciones y otros caminos.

II. **ACTIVIDAD: inventa una historia sobre ti.**

Tienes libertad para crear lo que quieras en tu cuento, sólo debes incorporar lo siguiente:

Incluye dificultades o aspectos por superar en alguno de los siguientes ámbitos: familiar, escolar y social u otro que quieras analizar.

Puedes comentar este trabajo con tu familia para que te aconseje.



III. **RETROALIMENTACIÓN**



► **LA RESILIENCIA** ◀
una fuerza
para enfrentarse a
★
◀ **LA ADVERSIDAD** ▶



RECUERDA ENVIAR LA FOTOGRAFÍA CON TU TRABAJO (ACTIVIDAD Y RETROALIMENTACIÓN) AL WHATSAPP +56964164525 O AL CORREO ELECTRÓNICO Nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl