



Guía de Aprendizaje Religión y Orientación
6° Año Básico
Docente de Asignatura: Nayade Neira Allende A. Social: Marcela Pérez

| | |
|------------------------------|--|
| OA 2 | Distinguir y describir emociones y reconocer y practicar formas apropiadas de expresarlas, considerando el posible impacto en sí mismo y en otros. |
| Objetivo de la semana | Expresar tus auténticas emociones respetando a los demás |
| SEMANA 27 | Del 19 al 23 de octubre de 2020 |

¿Cómo te sentiste cuando te dijeron que había un virus y que había que quedarse en casa?



La crisis sanitaria ocasionada por el Covid-19 nos está haciendo vivir una situación única, a la que no estamos acostumbrados ni los adultos ni los niños. El #quédateencasa es fundamental para que esta situación pase cuanto antes, pero también puede estar generando momentos de estrés y tensión si no sabemos regular nuestras emociones.

Conocer cómo funcionan las emociones y cómo podemos gestionarlas es fundamental para sobrellevar estos días de confinamiento en familia de la mejor manera posible. Recuerda que en la guía de la semana 23 estudiamos las funciones de las emociones, es muy importante entender que las emociones se deben expresar, PERO DE BUENA MANERA Y RESPETANDO A LOS DEMÁS.



Recuerda enviar tu tarea al correo nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl

AUTO-CUIDADO EMOCIONAL

Ohmm

GESTION del TIEMPO:

- de calidad
- para ti
- para NO hacer nada

A+ www.apoyapositivo.org

SER SOCIAL

A+ www.apoyapositivo.org

AUTO-CUIDADO FÍSICO

Higiene
 Dormir bien
 Dieta equilibrada
 Ejercicio
 Rutina...

A+ www.apoyapositivo.org

Recuerda enviar tu tarea al correo nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl

ACTIVIDAD:

Hoy, le haremos saber al mundo las conductas y actitudes que esperamos se tengan en esta época de COVID-19, por lo tanto, escribiremos nuestro propio decálogo de la empatía.

Pensaremos en todas aquellas actitudes que nos gustaría que se promovieran en nuestro hogar, durante las clases online y en la calle. Para ello utilizaremos una cartulina de pliego para que nuestro decálogo sea visible para todo nuestro entorno e incluso podemos colocarlo como fondo para nuestras clases online.

EJEMPLO:

Decálogo para la gestión emocional del coronavirus

- 1 Haz dieta informativa
- 2 Mantente ocupado en lugar de preocuparte
- 3 Cuestiona tus pensamientos dramáticos
- 4 Date permiso para sentir todas las emociones
- 5 Márcate pequeños objetivos diarios
- 6 Adáptate a los cambios con actitud positiva
- 7 Céntrate en vivir en el aquí y ahora
- 8 Utiliza estrategias de gestión de emociones (mindfulness, deporte...)
- 9 Dedicar tiempo a pensar, leer, la familia...
- 10 Todo pasa. Esto también pasará

Y RECUERDA:

EXPRESA LO QUE SIENTES

- PERMÍTETE SENTIR TUS EMOCIONES
- DA UN BUEN MANEJO A TUS REDES SOCIALES
- MANTÉN CONTACTO CON TU FAMILIA Y AMIGOS
- HABLA O ESCRIBE TU EMOCIÓN

VIOTA
VICERRECTORÍA DE VIDA
WILSON GÓMEZ ACALLES 2000 200
Santiago de Chile

Recuerda enviar tu tarea al correo nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl