



7° Básico

Orientación Eje Bienestar y autocuidado

Apoderados



**Ficha de
Aprendizaje**



Orientación – 7º Básico

Eje Bienestar y autocuidado

Nombre del estudiante: _____

Nombre del apoderado: _____

Fecha: _____

Estimado apoderado(a), la siguiente ficha está diseñada para que puedas apoyar el desarrollo de aprendizajes del estudiante, con una secuencia de actividades similares a las que el docente resuelve con ellos.

Te invitamos a realizar junto al estudiante la siguiente ficha.

Objetivo de Aprendizaje	Indicadores de Evaluación
Integrar a su vida cotidiana acciones que favorezcan el bienestar y la vida saludable en el plano personal y en la comunidad escolar, optando por una alimentación saludable, un descanso apropiado, realizando actividad física o practicando deporte, resguardando la intimidad e integridad del cuerpo, incorporando medidas de seguridad en el uso de redes sociales, entre otros.	<ul style="list-style-type: none"> Diferencian los conceptos de bienestar y vida saludable.
	<ul style="list-style-type: none"> Reconocen los efectos positivos para su bienestar de incorporar hábitos de vida saludable relacionados con la alimentación, actividad física, descanso, entre otras.
	<ul style="list-style-type: none"> Proponen iniciativas para promover de manera personal o grupal el bienestar o vida saludable.
	<ul style="list-style-type: none"> Proponen como curso acciones que aseguren un buen uso de las redes de comunicación virtual y la protección de información personal en internet.





- I. Responde por separado (Estudiante y apoderado) el Test: Evaluación de Hábitos de Vida Saludable.

Instrucciones: A continuación, encontrarás una serie de preguntas relacionadas con diferentes hábitos de vida saludable. Responde cada pregunta seleccionando la opción que mejor represente tu comportamiento y prácticas diarias. No hay respuestas correctas o incorrectas, este test tiene como objetivo ayudarte a reflexionar sobre tus hábitos y promover un estilo de vida más saludable.

- 1. ¿Cuántas horas duermes en promedio cada noche?**
 - a. Menos de 6 horas
 - b. Entre 6 y 8 horas
 - c. Más de 8 horas
- 2. ¿Con qué frecuencia realizas actividad física durante la semana?**
 - a. Nunca o casi nunca
 - b. 1 o 2 veces por semana
 - c. 3 o más veces por semana
- 3. ¿Qué tipo de alimentos consumes con mayor frecuencia en tus comidas diarias?**
 - a. Comida rápida y alimentos procesados
 - b. Alimentos balanceados y variados
 - c. Mayormente frutas, verduras y alimentos naturales
- 4. ¿Cuántos vasos de agua bebes al día?**
 - a. Menos de 3 vasos
 - b. Entre 3 y 6 vasos
 - c. Más de 6 vasos
- 5. ¿Con qué frecuencia realizas actividades de relajación o manejo del estrés?**
 - a. Casi nunca o nunca
 - b. De vez en cuando
 - c. Regularmente, al menos una vez al día
- 6. ¿Cuántas veces a la semana consumes alimentos ricos en azúcares y grasas saturadas?**
 - a. Todos los días
 - b. 3 a 6 veces por semana
 - c. Menos de 3 veces por semana





- 7. ¿Cómo describirías tus hábitos de higiene personal?**
- Descuidados o poco consistentes
 - Aceptables pero podría mejorar
 - Cuidadosos y consistentes
- 8. ¿Cuántas veces a la semana te desconectas de dispositivos electrónicos antes de dormir?**
- Nunca o casi nunca
 - De vez en cuando
 - Siempre, una hora antes de dormir
- 9. ¿Qué tan frecuente es tu interacción social con amigos, familiares u otras personas cercanas?**
- Muy poco frecuente
 - Al menos una vez por semana
 - Regularmente, varias veces por semana

Suma los puntos correspondientes a tus respuestas.

- Cada respuesta "a" vale 1 punto.
- Cada respuesta "b" vale 2 puntos.
- Cada respuesta "c" vale 3 puntos.

Interpretación de los puntos:

- 10 a 15 puntos: Tus hábitos de vida saludable necesitan mejorar. Considera incorporar cambios en tu rutina diaria para promover una vida más saludable.
- 16 a 25 puntos: Tienes algunos hábitos saludables, pero aún puedes mejorar. Continúa esforzándote por adoptar prácticas más saludables en tu día a día.
- 26 a 27 puntos: ¡Felicidades! Tienes buenos hábitos de vida saludable. Sigue manteniendo tu estilo de vida saludable y busca oportunidades para seguir mejorando.





- II. Teniendo presente el concepto de Bienestar y la importancia que tiene para a nivel mental, emocional y físico es que te proponemos que consideres realizar en familia alguna actividad que promueva este bienestar.

Bienestar

“El bienestar se refiere a lo que las personas sienten y piensan de sus propias vidas y evalúan comúnmente como su «felicidad». Tiene distintos aspectos:

- como gozar de una buena salud,
- conocerse a sí mismo y tener vida interior,
- participar de la sociedad,
- experimentar emociones positivas,
- tener vínculos significativos con las demás personas,
- disfrutar y sentirse parte de la naturaleza,
- ser reconocido y respetado en dignidad y derechos,
- sentirse seguro y libre de amenazas, entre otros.

Es subjetivo porque es la percepción personal de cada uno” (PNUD, 2012).

Te dejamos dos ejemplos de actividades que puedes realizar con los miembros de tu familia.





Actividad Recreativa: "Día de Yoga en Familia"

Materiales necesarios:

- Estera o tapete de yoga para cada participante.
- Ropa cómoda y adecuada para hacer ejercicio.
- Elijan un espacio tranquilo y libre de distracciones en casa o al aire libre para realizar la sesión de yoga.
- Coloca las esteras o tapetes de yoga en un círculo para que todos puedan verse durante la actividad.
- Comiencen con un calentamiento suave para preparar los músculos para la práctica de yoga.
- Realicen estiramientos suaves para relajar el cuerpo y la mente antes de comenzar con las posturas de yoga.
- Integren ejercicios de mindfulness y técnicas de respiración consciente durante la sesión de yoga.
- Animen a su hijo a concentrarse en el presente y a conectarse con su respiración para calmar la mente.
- Finalicen la sesión de yoga con unos minutos de relajación y meditación.
- Después de la sesión de yoga, siéntense en círculo y compartan sus experiencias y sensaciones.
- Pregunten a su hijo cómo se sintió durante la práctica y qué aprendió sobre el bienestar general y el yoga.
- Como familia, hagan un compromiso para incorporar la práctica de yoga en su rutina de forma regular.
- Establezcan un día de la semana para repetir la actividad "Día de Yoga en Familia" y mantener juntos el bienestar general.





Los siguientes enlaces pueden ayudarte en esta propuesta.

- Respiración <https://www.youtube.com/shorts/adpR2UQTElk>
- Clase de yoga para principiantes <https://www.youtube.com/watch?v=vd1j1nqHhuY>
- Meditación guiada <https://www.youtube.com/watch?v=IshkpOm63gg>

Actividad Recreativa: "Paseo en la Naturaleza"

Materiales necesarios:

- Ropa y calzado cómodo para caminar al aire libre.
- Agua y snacks saludables para llevar durante el paseo.
- Protector solar y repelente de insectos, si es necesario según el lugar y el clima.

Instrucciones:

1. Elección del lugar:

- a) Junto con el estudiante, elijan un lugar cercano a la naturaleza donde puedan disfrutar de un paseo relajante, como un parque, una reserva natural o una zona boscosa.

2. Planificación:

- a) Antes de salir, hablen sobre la actividad y expliquen los beneficios de estar en contacto con la naturaleza para el bienestar general.
- b) Pueden investigar juntos sobre la flora y fauna del lugar que visitarán para hacer el paseo aún más interesante.

3. Exploración y Observación:

- a) Durante el paseo, inviten al estudiante a explorar y observar el entorno natural que les rodea.
- b) Animen al estudiante a prestar atención a los detalles, como los sonidos de los pájaros, las texturas de las hojas o las formas de las nubes.

4. Juegos y Actividades:

- a) Diviértanse con juegos al aire libre, como buscar piedras o conchas interesantes, jugar a encontrar formas en las nubes o hacer una carrera suave en un área abierta.
- b) Si el lugar lo permite, pueden llevar una manta para hacer una pausa y disfrutar de un pequeño picnic en la naturaleza.





5. Tiempo para la Reflexión:

- a) Deténganse en algún punto del paseo y tomen unos minutos para reflexionar juntos sobre cómo se sienten en contacto con la naturaleza y cómo esto influye en su bienestar general.
- b) Animen al estudiante a expresar sus pensamientos y emociones sobre la experiencia.

6. Fotografías y Recuerdos:

- a) Lleven una cámara o utilicen sus teléfonos para tomar fotografías de los momentos especiales durante el paseo en la naturaleza.
- b) Al regresar a casa, pueden imprimir las fotos y hacer un pequeño álbum o collage para conservar los recuerdos de este día especial.

7. Compromiso:

- a) Concluyan la actividad hablando sobre la importancia de seguir conectándose con la naturaleza y realizando paseos en la naturaleza de forma regular.
- b) Hagan un compromiso como familia para programar futuros paseos y mantener el bienestar general a través de estas experiencias en la naturaleza.
- c) Reflexionen por la conservación de la naturaleza y las implicancias de que se pierda cada vez más.

Con esta actividad recreativa, podrán disfrutar juntos de un momento de conexión con la naturaleza mientras promueven el bienestar general. Los paseos en la naturaleza ofrecen un espacio para relajarse, desconectar del estrés diario y reconectar con lo esencial. Además, esta actividad les permitirá fortalecer el vínculo emocional entre padres e hijos al compartir momentos de exploración, diversión y aprendizaje en un entorno natural. ¡Disfruten del paseo en la naturaleza y creen recuerdos especiales juntos!





III. Los hábitos de vida saludable están en directa relación con el bienestar integral del ser humano. Es por esto que sugerimos realizar la siguiente actividad:

Actividad Recreativa: "Desafío de Cocina Saludable en Familia"

Materiales necesarios:

- Ingredientes frescos y saludables para preparar diversas recetas.
- Utensilios de cocina (ollas, sartenes, cuchillos, tablas para cortar, etc.).
- Recetas de platos saludables o acceso a internet para buscar nuevas ideas.

Instrucciones:

- 1. Planificación:**
 - a) Junto con el estudiante, elijan un día y hora para realizar el "Desafío de Cocina Saludable en Familia".
 - b) Decidan juntos qué recetas saludables les gustaría preparar y hagan una lista de los ingredientes necesarios.
- 2. Compras de Ingredientes:**
 - a) Vayan juntos al supermercado o tienda de alimentos para comprar los ingredientes frescos y saludables para las recetas seleccionadas.
 - b) Involucren al estudiante en la selección de los productos y explíquese la importancia de elegir opciones nutritivas.
- 3. Preparación de la Cocina:**
 - a) Antes de comenzar la actividad, asegúrense de tener todos los utensilios e ingredientes listos en la cocina.
 - b) Lávense bien las manos y colóquense delantales para trabajar de manera segura e higiénica.
- 4. Desafío de Cocina Saludable:**
 - a) Trabajen en equipo para preparar las recetas seleccionadas.
 - b) Asigne al estudiante tareas adecuadas para su edad y habilidades, como lavar vegetales, mezclar ingredientes o cortar frutas.
- 5. Aprendizaje Nutricional:**
 - a) Aprovechen el momento para hablar sobre los beneficios de los ingredientes que están utilizando y cómo contribuyen a una dieta saludable.





- b) Expliquen la importancia de una alimentación equilibrada y cómo pueden incorporar estos hábitos en su vida diaria.
- 6. Degustación y Evaluación:**
- a) Una vez que las recetas estén listas, reúnanse para degustar los platos que han preparado juntos.
- b) Pidan la opinión del estudiante sobre las recetas y qué le parecen las opciones saludables.
- 7. Compromiso:**
- a) Concluyan la actividad haciendo un compromiso como familia para seguir explorando y preparando más recetas saludables en el futuro.
- b) Animen al estudiante a participar activamente en la elección y preparación de comidas saludables en el hogar.



La participación activa de los estudiantes en la cocina promueve el interés por los alimentos nutritivos y los empodera para que tomen decisiones saludables en su alimentación diaria.

Conversen sobre los **riesgos de comprar alimentos del comercio informal** o en lugares donde no se cuente con autorización sanitaria, ya que pueden perjudicar nuestra salud.

Recuerden que la compra en lugares establecidos y regularizados de cualquier producto, pero en especial de alimentos, nos ofrece seguridad para nuestra salud. Aquí toma fuerza la responsabilidad de exigir la boleta, ya que es la única herramienta capaz de validar nuestros derechos como consumidor y asegurar el respeto a la garantía legal.

