

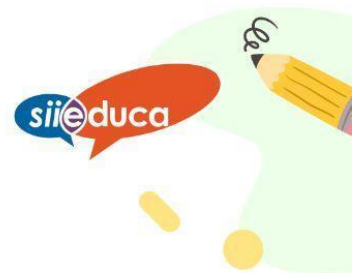
8° Básico – OA03

Orientación Eje Bienestar y Autocuidado

Docente

**Ficha de
Aprendizaje**





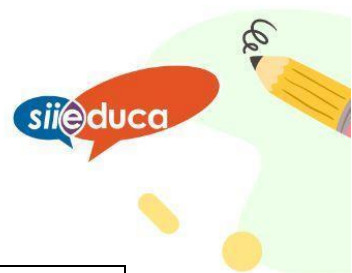
Orientación – 8º Básico

Eje Bienestar y autocuidado – OA03

Estimado(a) docente, la siguiente ficha está diseñada para que puedas implementarla en aula con estudiantes y evaluar los Indicadores mínimos que sugieren los Programas de Estudio, respetando la progresión taxonómica y los principios de la evaluación presentes en el Decreto 67/2018, por lo que se sugiere seguir el orden que tiene y cuantificar numéricamente cada actividad, para que al final puedas obtener una calificación por cada estudiante.

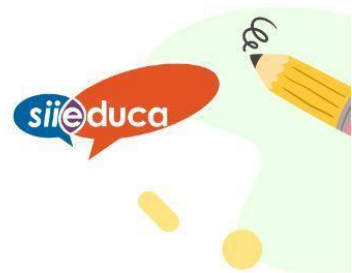
Objetivo de Aprendizaje	Indicadores de Evaluación (IE)	Puntaje por IE
Identificar situaciones que puedan exponer a las y los adolescentes al consumo de sustancias nocivas para el organismo, conductas sexuales riesgosas, conductas violentas, entre otras problemáticas; reconociendo la importancia de desarrollar estrategias para enfrentarlas, y contar con recursos tales como: la comunicación asertiva y la ayuda de personas significativas y/o especializadas, dentro o fuera del establecimiento.	Reconocen su vulnerabilidad ante situaciones de riesgo e identifican conductas y estrategias concretas que les ayudan a enfrentarlas.	3
	Reconocen prácticas y conductas que disminuyen los riesgos de una relación de pololeo tóxica, embarazo precoz, contraer alguna ITS, etc.	3
	Analizan críticamente las experiencias vividas por su grupo de pares reconociendo aquellas que aportan a su desarrollo de aquellas que no las y los benefician o exponen a situaciones de riesgo.	3
	Identifican a quién o dónde solicitar ayuda de acuerdo a la situación para sí o para otros.	3
	Total	12





Escala de Calificación	Puntaje	Nota	Puntaje	Nota
	0.0	1.0	10.0	5.8
	1.0	1.4	11.0	6.4
	2.0	1.8	12.0	7.0
	3.0	2.3		
	4.0	2.7		
	5.0	3.1		
	6.0	3.5		
	7.0	3.9		
	8.0	4.5		
	9.0	5.1		



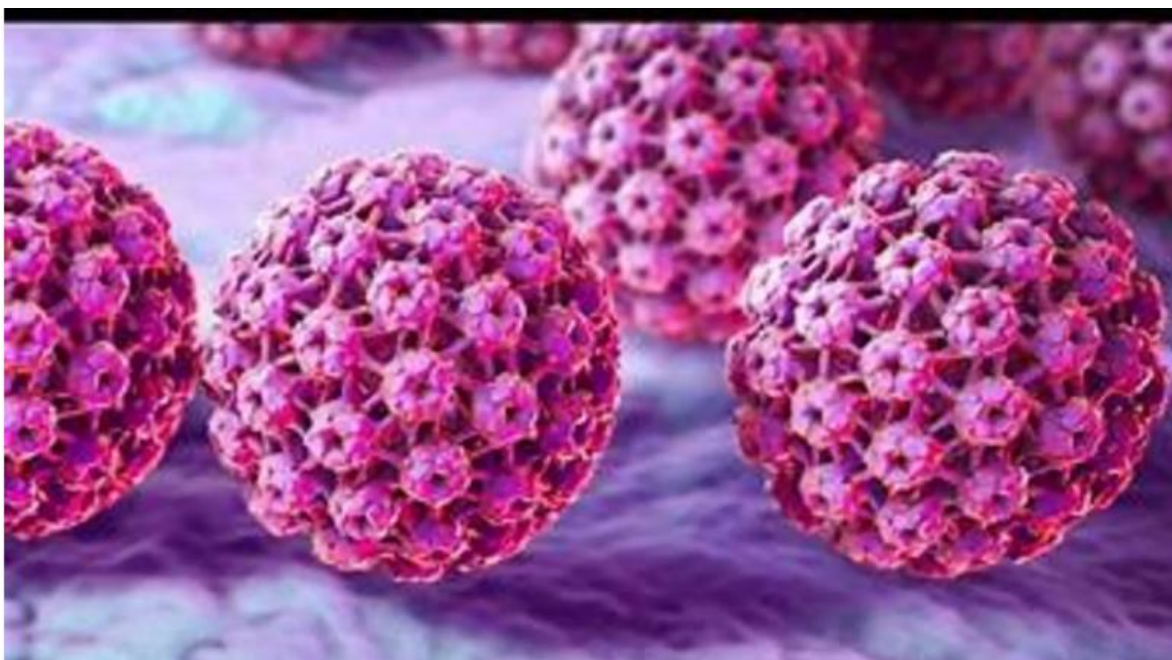


I. Considera proyectar o imprimir la siguiente ficha y pide a los estudiantes que reconozcan su vulnerabilidad ante situaciones de riesgo e identifiquen conductas y estrategias concretas que les ayuden a enfrentarlas a través de la siguiente actividad.

Lee el siguiente texto informativo:

La importancia de la vacuna escolar contra el Virus del Papiloma Humano.

El Virus Papiloma Humano (VPH) es el responsable del cáncer cervicouterino, enfermedad que en Chile mata a dos mujeres cada día. Para prevenirlo, las niñas de cuarto y quinto año básico disponen de vacunación contra este virus. El Dr. José Andrés Poblete, presidente de la Sociedad Chilena de Obstetricia y Ginecología, SOCHOG, recuerda que es clave que los padres acepten inmunizar a sus hijas e hijos.



Desde el año 2014 que la vacuna escolar contra el Virus Papiloma Humano VPH está incluida en el Plan Ampliado de Inmunización de Chile, para todas las niñas que cursan cuarto y quinto año básico. La medida ha sido una eficaz y oportuna estrategia de salud pública para prevenir la amenaza del cáncer cervicouterino en la población femenina.

“La razón de vacunar a este grupo etario se basa, principalmente, en la respuesta inmune que genera en niñas de esta edad, la cual es 10 veces más potente en producción de





anticuerpos que incluso la infección misma”, destaca el especialista y presidente de la Sociedad Chilena de Obstetricia y Ginecología.

Inclusión de niños

Además, desde 2019 se incorporaron los niños de cuarto y quinto año básico a este plan de vacunación. El motivo es prevenir el VPH en niños, porque está asociado a cáncer de pene o ano. Así también, posteriormente, cuando inicien su vida sexual activa, ellos pueden contraer el VPH y transmitirlo a sus parejas.

¿Sabías qué?

- La vacuna para el Virus Papiloma Humano es tetravalente, lo que significa que otorga inmunidad contra cuatro cepas del VPH: cepas 16 y 18 las cuales son las que más se asocian con el cáncer cervicouterino; y las cepas 6 y 11, relacionadas con los condilomas genitales.

Es oportuno y necesario vacunar a las niñas contra el VPH antes de que inicien su vida sexual. *“Si bien las adolescentes mayores de 15 años también se pueden vacunar, su respuesta inmune es más deficiente por lo que, a veces, requieren de una tercera dosis”, aclara el experto.*

El presidente de SOCHOG enfatiza que las mujeres que han sido vacunadas contra el virus papiloma deben seguir con su control ginecológico, en base al examen PAP cada tres años, *“básicamente, porque hay un 25% de los cánceres ginecológicos que no están relacionados a las cepas 16 y 18 incluidas en la vacuna tetravalente contra el VPH”, advierte.*

Eficaz protección

La vacuna contra el VPH otorga altos porcentajes de protección para la salud femenina:

- **Más del 90% de protección** contra lesiones iniciales del cáncer cervicouterino.
- **Más del 70% de protección** contra lesiones relacionadas con los condilomas genitales.
- **Más de 10 años están presentes los anticuerpos** contra el VPH, desde el momento de la vacunación, en mujeres que han sido inoculadas.

“Es muy importante que los padres accedan a vacunar a sus hijas que están en cuarto y quinto básico. La razón fundamental es que la vacuna previene el cáncer invasor de cuello de útero, que en Chile mata a dos mujeres al día”, concluye el Dr. Poblete.





Recuerda que la vacuna contra el VPH es gratuita, efectiva, segura y se aplica a las niñas y niños de cuarto y quinto año básico en sus colegios.

Fuente: <https://www.paho.org/es/campanas/chile-tu-vida-importa-hazte-pap/importancia-vacuna-escolar-contravirus-papiloma-humano>

IMPORTANTE: Para dar respuesta y fundamento a algunas de las preguntas, te dejamos la siguiente información:

Cada año el Gobierno de Chile debe presentar el proyecto de Ley de Presupuesto ante la Cámara de Diputados, que debe posteriormente ser ingresado al Congreso.

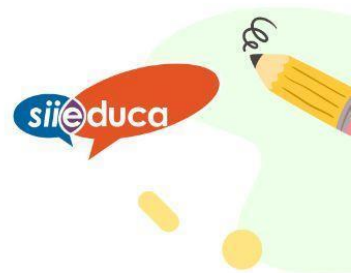
En este presupuesto el Presidente de La República declara en qué áreas se destinarán los dineros recaudados, entre estos el presupuesto se aumenta para temas sociales como:

- Se aumentará en los recursos para financiar programas como “Mejor Niñez” y la entrada en vigencia de la Ley de Garantías y Protección Integral de los Derechos de la Niñez y Adolescencia.
- Se destinarán dineros para el refuerzo de la salud mental.
- Inversión con el objetivo de enfrentar la crisis de la infraestructura educacional.
- Se destinan dineros para fortalecer el área de la salud, a través de programas de vacunación nacional gratuita.
- Presupuesto para disminuir las listas de espera en hospitales, entre otros.

Realiza una lluvia de ideas luego de la lectura guiando a los estudiantes con las siguientes preguntas.

- ¿Por qué es importante la vacunación contra el VPH?
- ¿A qué grupo está destinada esta acción estratégica del Estado de Chile?
- ¿De dónde se obtienen los recursos económicos para vacunar a los estudiantes de 4to y 5to básico de manera gratuita en los colegios?
- ¿Qué conductas o estrategias concretas pueden ayudar a prevenir el VPH?
- ¿Por qué las mujeres son el grupo más vulnerable de contraer el VPH y desarrollar cáncer?
- ¿Qué crees que sucedería si el Estado no tuviera contemplada esta política de vacunación nacional para las y los estudiantes?
- ¿Qué beneficios brindan las políticas de vacunación gratuita (VPH, COVID19)?

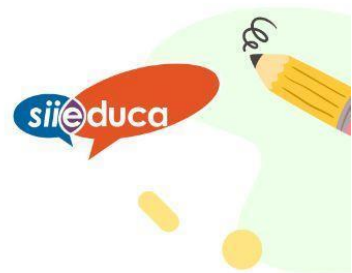




A continuación, organiza a los estudiantes en parejas y entrega una hoja blanca donde construyan un afiche sobre la temática: **La importancia de la vacuna escolar contra el Virus del Papiloma Humano, identificando situaciones de riesgo y conductas de protección.**

Sugerencia de actividad: De ser posible, en la sala de “Enlaces” puedes hacer la actividad usando una plataforma interactiva para ir anotando las respuestas de tus estudiantes. Por su facilidad de uso proponemos www.mentimeter.com
<https://www.nubedepalabras.es/>

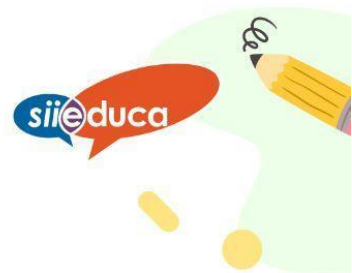




Evalúa con la siguiente rúbrica:

3	2	1	0
Construyen afiche con temática dada identificando situaciones de riesgo y conductas de protección.	Construyen afiche con temática dada identificando situaciones de riesgo y conductas de protección, con mediación profesional.	Construyen afiche con temática dada identificando situaciones de riesgo y conductas de protección, guiado paso a paso	No construyen afiche de la temática dada ni identifican situaciones de riesgo y conductas de protección.





II. Considera proyectar o imprimir la siguiente ficha y pide a los estudiantes que reconozcan prácticas y conductas que disminuyen los riesgos de una relación de pololeo tóxica, embarazo precoz, contraer alguna Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), etc, mediante la actividad: **"Círculo de Relaciones Saludables"**.

Los materiales que necesitarás para realizar esta actividad son:

- Cartulinas o papel grande.
- Colores, crayones, pegatinas u otros materiales de dibujo.
- Tarjetas con ejemplos de prácticas y conductas saludables en relaciones de pololeo.

Encontrarás propuestas de las tarjetas al final de la ficha.

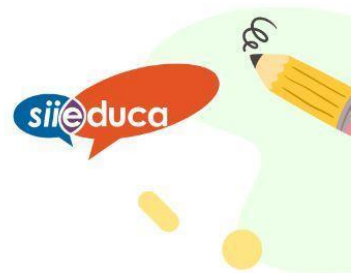
Instrucciones:

Lee a los estudiantes la carta que aparece al final de esta ficha.

- Luego de la lectura conversa con los estudiantes sobre las relaciones de pololeo y la importancia de cuidar su salud emocional y física en estas relaciones.
- Pide a los estudiantes que identifiquen y nombren conductas y prácticas saludables que disminuyen los riesgos en una relación de pololeo, como la comunicación abierta, el respeto mutuo, la empatía y la toma de decisiones responsables.
- Divide a los estudiantes en grupos pequeños y entrega a cada grupo una cartulina o papel grande.
- Pide a los grupos que dibujen un "Círculo de Relaciones Saludables" en el centro del papel y que escriban dentro del círculo las conductas y prácticas saludables que identificaron previamente.
- Proporciona a cada grupo **tarjetas** con ejemplos de prácticas y conductas saludables en relaciones de pololeo.
- Pide a los grupos que agreguen estos ejemplos alrededor del círculo, como una guía para mantener relaciones saludables.
- Cada grupo presentará su "Círculo de Relaciones Saludables" a la clase, explicando las conductas que incluyeron y por qué son importantes.
- Fomenta la discusión grupal sobre cómo estas prácticas pueden ayudar a disminuir los riesgos de una relación de pololeo tóxica, embarazo precoz y transmisión de ITS.
- Finalice la actividad invitando a los estudiantes a reflexionar sobre cómo pueden aplicar estas conductas y prácticas saludables en sus relaciones personales, y a comprometerse a cuidar su bienestar emocional y físico.

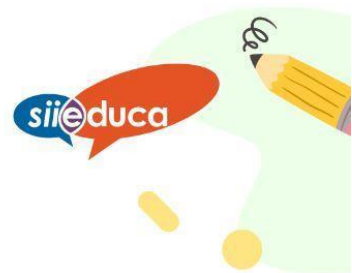
Evalúa con la siguiente rúbrica:





3	2	1	0
Identifican prácticas y conductas saludables en relaciones de pololeo, reconociendo cómo disminuir los riesgos de una relación de pololeo tóxica, embarazo precoz y transmisión de ITS.	Identifican prácticas y conductas saludables en relaciones de pololeo, reconociendo cómo disminuir los riesgos de una relación de pololeo tóxica, embarazo precoz y transmisión de ITS, con mediación profesional.	Identifican prácticas y conductas saludables en relaciones de pololeo, reconociendo cómo disminuir los riesgos de una relación de pololeo tóxica, embarazo precoz y transmisión de ITS, guiado paso a paso.	No identifican prácticas y conductas saludables en relaciones de pololeo, reconociendo cómo disminuir los riesgos de una relación de pololeo tóxica, embarazo precoz y transmisión de ITS.





III. Considera proyectar o imprimir la siguiente ficha y pide a los estudiantes que analicen críticamente las experiencias vividas por su grupo de pares reconociendo aquellas que aportan a su desarrollo de aquellas que no las y los benefician o exponen a situaciones de riesgo, a través de la actividad **“La Rueda de Experiencias”**.

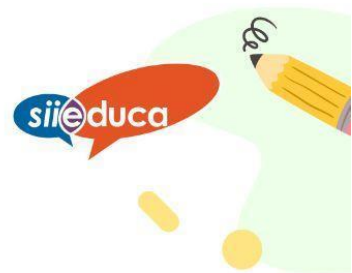
Para esta actividad requieres contar con:

- Pizarrón o papel grande para dibujar la "Rueda de Experiencias".
- Marcadores o colores para escribir y dibujar.
- Tarjetas pequeñas de diferentes colores.

Acciones:

- Conversa con los estudiantes acerca de cómo algunas experiencias pueden ser positivas y enriquecedoras para su desarrollo, mientras que otras pueden ser perjudiciales o exponerlos a situaciones de riesgo.
- Dibuja una gran rueda en el pizarrón o papel y divídela en secciones como una pizza.
- Entrega a los estudiantes **tarjetas** con situaciones para clasificar y las ubiquen en la rueda, dependiendo de si consideran que la experiencia fue beneficiosa o expuso a situaciones de riesgo. Encontrarás una propuesta de tarjetas con diversas situaciones.
- Discutan las experiencias que colocaron en la "Rueda de Experiencias".
- Fomenta una discusión grupal sobre cómo pueden aprender de las experiencias negativas y cómo pueden fortalecer y promover las experiencias positivas en su grupo de pares.
- Invita a los estudiantes a reflexionar sobre cómo pueden tomar decisiones más conscientes sobre las experiencias que eligen vivir con sus pares.
- Pide a los estudiantes que escriban o dibujen una experiencia vivida con sus pares en cada tarjeta, en la que se incluya una breve descripción de la situación.





Evalúa con la siguiente rúbrica:

3	2	1	0
Analizan críticamente las experiencias vividas por su grupo de pares reconociendo aquellas que les aportan a su desarrollo de aquellas que no las y los benefician o exponen a situaciones de riesgo	Analizan críticamente las experiencias vividas por su grupo de pares reconociendo aquellas que les aportan a su desarrollo de aquellas que no las y los benefician o exponen a situaciones de riesgo, con mediación profesional	Analizan críticamente las experiencias vividas por su grupo de pares reconociendo aquellas que les aportan a su desarrollo de aquellas que no las y los benefician o exponen a situaciones de riesgo, guiados paso a paso	No consiguen analizar críticamente las experiencias vividas por su grupo de pares reconociendo aquellas que les aportan a su desarrollo de aquellas que no las y los benefician o exponen a situaciones de riesgo





IV. Considera proyectar o imprimir la siguiente ficha y pide a los estudiantes que identifiquen a quién o dónde solicitar ayuda de acuerdo a la situación para sí o para otros. Solicita a los estudiantes que relacionen escribiendo la letra de las situaciones con a quiénes acudir en caso de requerirlo.

A	Situaciones de Emergencia	Profesor/a o asistente social del colegio. Psicólogo/a o terapeuta familiar. Centro de Atención a la Familia (CAF).
B	Situaciones de Acoso o Bullying	Médico/a o especialista en salud. Psicólogo/a o terapeuta. Centro de Salud o Clínica.
C	Situaciones de Conflicto Familiar	Orientador/a educativo. Profesor/a de confianza. Centros de orientación vocacional.
D	Situaciones de Salud Física o Mental	Coordinador/a de convivencia escolar. Profesor/a de confianza. Línea de ayuda contra la violencia o abuso
E	Situaciones de Riesgo en Internet	Coordinador/a de convivencia escolar. Orientador/a o psicólogo/a escolar. Padres o tutores. Línea de ayuda contra el bullying.
F	Situaciones de Dificultades Académicas	Orientador/a o asistente social del colegio. Municipalidad o Departamento de Asistencia Social. Organizaciones no gubernamentales de ayuda social.
G	Situaciones de Violencia o Abuso	Servicios de Emergencia (ambulancia, bomberos, policía).
H	Situaciones de Necesidades Básicas Insatisfechas	Profesor/a o tutor/a escolar. Orientador/a educativo. Centros de apoyo académico.
I	Situaciones de Confusión o Dudas en la Orientación Vocacional	Psicólogo/a, orientador/a educativo o terapeuta. Centro de tratamiento de adicciones. Línea de ayuda contra las adicciones.
J	Situaciones de Problemas con las Drogas o el Alcohol	Padres o tutores. Profesor/a o encargado/a de ciberseguridad en el colegio. Línea de ayuda sobre seguridad en línea.





Evalúa con la siguiente rúbrica:

3	2	1	0
Identifican a quién o dónde solicitar ayuda de acuerdo a la situación para sí o para otros, relacionando las 10 situaciones con las personas, instituciones, centros, otros.	Identifican a quién o dónde solicitar ayuda de acuerdo a la situación para sí o para otros, relacionando las 10 situaciones con las personas, instituciones, centros, con mediación profesional.	Identifican a quién o dónde solicitar ayuda de acuerdo a la situación para sí o para otros, relacionando las situaciones con las personas, instituciones, centros, guiados paso a paso.	No consiguen identificar a quién o dónde solicitar ayuda de acuerdo a la situación para sí o para otros, relacionando las situaciones con las personas, instituciones, centros, otros.

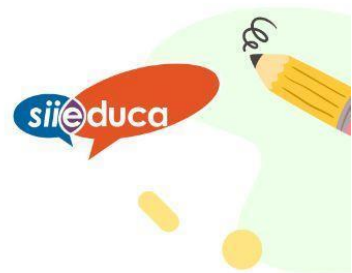




Solucionario actividad ítem IV

Situaciones de Emergencia: • Servicios de Emergencia (ambulancia, bomberos, carabineros).	Situaciones de Acoso o Bullying: • Coordinador/a de convivencia escolar. • Orientador/a o psicólogo/a escolar. • Padres o tutores. • Línea de ayuda contra el bullying.	Situaciones de Conflicto Familiar: • Profesor/a o asistente social del colegio. • Psicólogo/a o terapeuta familiar. • Centro de Atención a la Familia (CAF).
Situaciones de Salud Física o Mental: • Médico/a o especialista en salud. • Psicólogo/a o terapeuta. • Centro de Salud o Clínica.	Situaciones de Riesgo en Internet: • Padres o tutores. • Profesor/a o encargado/a de ciberseguridad en el colegio. • Línea de ayuda sobre seguridad en línea.	Situaciones de Dificultades Académicas: • Profesor/a o tutor/a escolar. • Orientador/a educativo. • Centros de apoyo académico.
Situaciones de Violencia o Abuso: • Coordinador/a de convivencia escolar. • Profesor/a de confianza. • Línea de ayuda contra la violencia o abuso.	Situaciones de Necesidades Básicas Insatisfechas: • Orientador/a o asistente social del colegio. • Municipalidad o Departamento de Asistencia Social. • Organizaciones no gubernamentales de ayuda social	Situaciones de Confusión o Dudas en la Orientación Vocacional: • Orientador/a educativo. • Profesor/a de confianza. • Centros de orientación vocacional.
Situaciones de Problemas con las Drogas o el Alcohol: • Psicólogo/a o terapeuta. • Centro de tratamiento de adicciones. • Línea de ayuda contra las adicciones.		





Materiales

Actividad 1 Carta

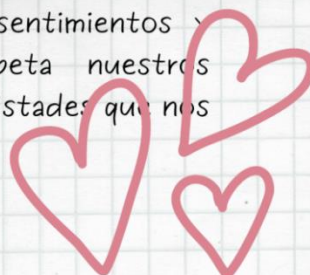
Queridos estudiantes:

Hoy vamos a hablar sobre algo muy importante: aprender a cuidarnos en nuestras relaciones de amistad y cariño. Es normal que, a medida que crecemos, comencemos a sentir emociones especiales por alguien más. Pero es esencial que sepamos cómo protegernos y cuidarnos a nosotros mismos para tener relaciones sanas y felices.

Primero, es crucial reconocer que una relación de pololeo tóxica puede hacernos sentir tristes, enojados o asustados. Si nos encontramos en una relación donde no nos respetan o nos hacen sentir mal, es importante hablar con alguien en quien confiamos, como un adulto de nuestra familia o un profesor, para recibir ayuda y apoyo.

Además, para disminuir los riesgos de un embarazo precoz o contraer una ITS, debemos conocer y seguir medidas de protección. Siempre es necesario usar preservativos y otros métodos anticonceptivos adecuados para prevenir enfermedades y evitar embarazos no deseados. La información sobre estos temas es esencial para cuidar de nuestra salud.

Otra manera de mantener relaciones saludables es comunicándonos de manera abierta y honesta con nuestros amigos y amigas. Si nos sentimos incómodos o algo no nos parece bien, podemos expresar nuestros sentimientos y establecer límites. Si alguien no respeta nuestros sentimientos, es mejor alejarnos y buscar amistades que nos hagan sentir bien.





No olvidemos también mantener una buena relación con nuestra familia y otras amistades. Tener un equilibrio en nuestra vida nos ayuda a sentirnos más felices y seguros.

Recuerden que cada uno de ustedes es valioso y merece ser tratado con respeto y cariño. Siempre debemos cuidar de nosotros mismos y de nuestras emociones. Aprender a reconocer prácticas y conductas que nos hagan sentir bien nos ayudará a tener relaciones más saludables y felices.

Si alguna vez se sienten confundidos o preocupados en una relación, no duden en hablar con un adulto en quien confíen. Ellos siempre estarán dispuestos a escuchar y ayudarlos.

En resumen, cuidémonos y protejámonos en nuestras relaciones. Aprendamos a reconocer y evitar prácticas que puedan ser dañinas para nuestra salud emocional y física. ¡Todos merecemos relaciones felices y seguras!

Con cariño: tu profesor/a





Tarjetas actividad 2

Estas tarjetas pueden ser utilizadas en la actividad para que los estudiantes reconozcan las prácticas y conductas que contribuyen a relaciones de pololeo saludables y disminuyan los riesgos de una relación tóxica. Los estudiantes pueden discutir en grupos cómo estas prácticas pueden promover el bienestar emocional y físico en sus relaciones y cómo pueden aplicarlas en su vida cotidiana

No presionar a
nuestra pareja
para hacer
cosas que no
quieren.



Reconocer y
valorar las
opiniones y
decisiones de
nuestra pareja.



Apoyarnos en
los momentos
difíciles y
celebrar los
logros juntos.

Mantener
nuestra
identidad
individual
dentro de la
relación.



Aprender a
amarnos a
nosotros
mismos y
reconocer
nuestro valor.



Pasar tiempo
de calidad
juntos
haciendo
actividades
que ambos
disfruten.

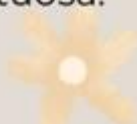




Hablar con
sinceridad y
escuchar a
nuestra pareja.



Expresar
nuestros
sentimientos y
emociones de
manera
respetuosa.



Resolver
conflictos con
calma y sin
gritar.



Respetar los
espacios y
tiempos de
nuestra
pareja.



Ser honestos el
uno con el otro
y no ocultar
cosas
importantes.



Confiar en
nuestra pareja
y demostrar
que somos
dignos de
confianza.



Cumplir
nuestras
promesas y
compromisos.



Ser honestos el
uno con el otro
y no ocultar
cosas
importantes.





Proteger
nuestra salud y
la de nuestra
pareja usando
preservativos y
métodos
anticonceptivos.

Respetar los
límites en temas
de intimidad y
consentimiento.



Hablar sobre
la importancia
de cuidarse en
temas de
salud sexual.

Ser un buen
amigo y
escuchar
cuando
nuestra pareja
nos necesita.



Entender que
está bien tener
momentos para
nosotros
mismos.



Cuidar de
nuestro
bienestar
emocional y
físico.





Tarjetas Actividad 3.

"Participamos en un proyecto escolar en equipo y trabajamos juntos para lograr un resultado increíble. Nos sentimos orgullosos/as de nuestro trabajo"

"Nos dejaron solos en casa y decidimos hacer una broma que terminó mal. Nos sentimos culpables y aprendimos la importancia de pensar antes de actuar"

"Organizamos una actividad de limpieza en el parque y ayudamos a cuidar el medio ambiente. Nos sentimos felices de contribuir a nuestra comunidad"

"Nos invitaron a un lugar desconocido por personas que apenas conocíamos. Nos sentimos inseguros y decidimos no ir para protegernos"

"Me ayudaron a estudiar para el examen de matemática y saqué una buena nota. Me sentí muy agradecido/a por su apoyo!"

"Me invitaron a saltar desde un lugar muy alto al río, aunque tenía miedo. No me sentí seguro/a, y decidí no hacerlo"





Análisis de Resultados

Tabla para registrar los resultados de los estudiantes:

Orientación – 8º Básico						
Eje Bienestar y autocuidados – OA03						
Identificar situaciones que puedan exponer a las y los adolescentes a situaciones de riesgo, como el consumo de sustancias nocivas para el organismo, conductas sexuales riesgosas, conductas violentas, etc.						
Nombre estudiante	Reconocer 3	Reconocer 3	Analizar 3	Identificar 3	Total	Nota





Cuadro resumen de resultados obtenidos:

N° de Estudiantes del Curso		N° de Estudiantes que respondió al instrumento		Puntaje total del Instrumento		Mayor Puntaje alcanzado	Menor Puntaje alcanzado
Rangos de Logro	1.0 a 1.9	2.0 a 2.9	3.0 a 3.9	4.0 a 4.9	5.0 a 5.9	6.0 a 7.0	
	%	%	%	%	%	%	%

