

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA</b>	
	<b>GUÍA DE APRENDIZAJE EN CASA</b>	
	<b>SECCIÓN: BACHILLERATO</b>	
<b>NODO: Desarrollo social</b>	<b>ASIGNATURAS:</b> Ciencias sociales, Filosofía, Cátedra de la Paz	
<b>GRADO: 6°</b>	<b>GRUPO:</b>	
<b>NOMBRES Y APELLIDOS DEL ESTUDIANTE:</b>		

LA CASA QUE VIVIMOS, ¿UN LUGAR PARA EL ENCUENTRO?

### AUTOCUIDADO

**Docentes del nodo:**

<b>GRUPOS</b>	<b>ENVÍO Y RECEPCIÓN DE ACTIVIDADES</b>
Grado 6°: 1, 2, 3 y del grado 11°1, 2, 3	John Del Río Montoya (Filosofía)
Grado 6°: 4, 5, 6 y del grado 8°5	Luz Marina Pérez Zapata (Sociales)
Grado 7°: 1, 2,3 y el grado 8°3	Dora Elma Carvajal (Sociales)
Grado 8°: 1, 2	Doris Giraldo Luna (Sociales y Filosofía)
Grado 9°: 1, 2, 3 y el grado: 8°4	Mónica Dávila Galeano (Cátedra de Paz)
Grado 10°: 1, 2, 3, 4	Sandra Martínez (Sociales, Economía, Política y Filosofía)

FECHA: SEMANA DEL 1 AL 5 DE JUNIO

**Competencia:** Utiliza diferentes fuentes (gráficas, escritas, orales entre otras), para comprender las características del mundo que habita y la manera como puede actuar en él.



Aunque nadie puede volver atrás  
y hacer un nuevo comienzo...  
Cualquiera puede empezar de  
nuevo y hacer un nuevo final.



**El milagro de estar vivos, respirar, sonreír, caminar, transformar, dan cuenta de que nos podemos cuidar para continuar.**

**“Cuida lo que amas, porque los recuerdos no se pueden abrazar”**

**¡UN ABRAZO DESDE LA DISTANCIA PARA FORTALECER LA ESPERANZA!**

Autocuidarse significa tomar conciencia de la importancia de participar de forma activa en el cuidado de la salud, del bienestar y de la mejora de la calidad de vida en nuestra casa, barrio, municipio, departamento, nación, continente y nuestro planeta tierra. Practicar el cuidado de sí y del otro, es una propuesta que nos lleva a pensar tanto el cuidado de nuestro estado físico, como nuestro estado mental y emocional.

Por medio de esta guía, con sus canciones, lecturas y actividades queremos que pienses el espacio y el momento que habitas hoy y que propongas una forma de actuar que posibilite tu cuidado y el de los demás. Nuestras acciones individuales pueden repercutir en el colectivo, desde el entorno más próximo hasta el más amplio y del que somos parte.

### Actividad 1:

[https://www.youtube.com/watch?v=SN8\\_C3jdYIY](https://www.youtube.com/watch?v=SN8_C3jdYIY)

Escucha la canción y lee los artículos de apoyo. Luego responde:

- En “la Cumbia del coronavirus” proponen cuatro medidas de higiene que debe realizar frecuentemente en la casa o en la calle. Mencionalas y explica su importancia.
- De las medidas propuestas en los dos artículos, revisa y establece cuales de ellas son acciones de cuidado corporal y cuales son acciones que promueven el bienestar mental y emocional.
- ¿Qué acciones realizarías en casa, para hacer de ella un espacio saludable?

**Nota importante:** si no tienes el medio para escuchar la canción o leer los artículos, responde las 3 preguntas conversando con tus familiares sobre 4 medidas de higiene que se deben tener presente en este momento en casa y en la calle para hacer frente al Covid-19, además puedes definir varias de estas acciones para lo corporal y para lo mental, por ejemplo: para lo mental jugar con mis familiares algunos juegos de mesa y para lo corporal lavar las manos. Y por último contar qué acciones realizas en casa para que sea un espacio saludable.

### Actividad 2:

Elabora una historieta, plegable, manual, donde invites a guardar los protocolos de seguridad para evitar el contagio del coronavirus.

**Recursos:** noticias, consulta, periódicos, revistas, colores, hojas iris, medios tecnológicos, observación directa, integrantes de la familia y otros que estén a tu disposición.

### Bibliografía:

Puedes apoyarte en los siguientes links

<https://childmind.org/article/el-autocuidado-en-los-tiempos-del-coronavirus/>

[https://lanotapositiva.com/vivir-mejor/recomendaciones-cuidarte-salir-casa-cuarentena\\_38064](https://lanotapositiva.com/vivir-mejor/recomendaciones-cuidarte-salir-casa-cuarentena_38064)

### Observaciones:

- Pega la actividad en un lugar visible de tu casa.
- Envía la evidencia de la actividad realizada al maestro correspondiente y guárdala en la cápsula del tiempo cuando lo consideres oportuno.
- Sí estás realizando talleres físicos guarda la actividad en la cápsula del tiempo para ser abierta cuando regresemos al colegio o puedan ser entregado.

