

## GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE

Curso:	3° Básico
Asignatura:	Orientación
Docente:	Dalia Espinosa Bascur
Semana:	14 (30 de junio al 03 de julio)
Objetivo de la clase:	Valorar características propias, habilidades y fortalezas a través de una guía de aprendizaje manifestando una actitud positiva frente a sí mismo y sus capacidades.

Estimado apoderado y estudiante:

En esta semana vamos a Valorar características propias, habilidades y fortalezas a través de una guía de aprendizaje manifestando una actitud positiva frente a sí mismo y sus capacidades.

Es importante que pongas atención.

### Valorar mis características.

#### ¿Por qué yo valgo?

##### 1. Lee el siguiente texto

Dora es la menor de tres hermanos y es feliz. Su mamá, su papá y sus hermanos la quieren mucho.

Cuando sus papás regresan de trabajar, platican con sus tres hijos. Hablan de cómo estuvo el día y de lo que hicieron en la escuela. Luego, su mamá se queda un rato con ella, la abraza, le hace cosquillas y le da muchos besos.

Es muy simpática y tiene muchos amigos. No es muy rápida y con frecuencia se cae al correr, pero sus amigos la apoyan y siempre la invitan a seguir jugando.

En la escuela no es la mejor, le cuesta trabajo leer, se le olvida todo y es muy distraída. Algunos compañeros no le tienen paciencia y se burlan de ella, aunque la maestra pide que la respeten. Dora se pone un poco triste, pero se siente mejor cuando piensa en lo mucho que la quiere su familia.



Responde en forma oral:

- ¿Cómo se siente Dora con ella misma?
- ¿Qué razones tiene Dora para ser feliz? ¿Cómo es su familia?
- ¿Qué harías si tuvieras problemas para correr y aprender como Dora?

- ¿Por qué la maestra pide que respeten a Dora?
- ¿Sientes que mereces respeto y buenos tratos? ¿Por qué?
- ¿Alguna vez has observado a una niña o niño que es maltratado y crees que se lo merece?

*Algunas personas sienten que valen menos que las demás, que no tienen derechos y creen que merecen que las traten mal, que les nieguen amor o que se burlen de ellas. Eso no debe pasar. No es correcto que las niñas y los niños sean maltratados ni que les nieguen sus derechos. Todas las niñas y los niños merecen un trato digno y respetuoso; deben recibir amor, cuidados y protección, sin importar su apariencia, capacidades, estado de salud, creencias o costumbres.*

### *Sugerencias para que aprendas a valorarte.*

<b>CONÓCETE</b>	Observa cómo eres y reaccionas. ¿Cuáles son tus valores?; ¿con quiénes te gusta estar?; ¿qué te divierte?; ¿qué sabes hacer
<b>ACEPTA COMO ERES</b>	Identifica tus características positivas, lo que te gusta de ti. • Reconoce en qué puedes mejorar y cómo puedes hacerlo. • Reconoce lo que no puedes cambiar de tu persona y acéptalo.
<b>QUIÉRETE Y VALÓRATE</b>	La opinión más importante es la que tú tienes de ti mismo. • Para fortalecer tu autoestima (el sentimiento de aprecio y valoración hacia ti mismo) aprende a quererte, trata de lograr lo que te propones, enfrenta los problemas de manera positiva, respeta a los demás, no tengas miedo ante nuevas situaciones y cumple tus responsabilidades