

## GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE

Curso:	3° Básico
Asignatura:	Orientación
Docente:	Dalia Espinosa Bascur
Semana:	15 (06 al 10 de julio)
Objetivo de la clase:	Practicar conductas protectoras y de autocuidado en el hogar siguiendo rutinas.

Estimado apoderado y estudiante:

Junto con saludar y desear que se encuentren muy bien, en esta semana les presentaré un compilado de una serie de recursos agrupados en orientaciones, recursos para aprender en casa, recomendaciones para cuidar la salud mental. Aprovecho de hacer un llamado a adoptar y tomarse en serio todas las medidas de prevención comprometiéndonos en el cuidado de las poblaciones de riesgo. No se trata de ser alarmistas, sino de ser socialmente responsables. El Establecimiento Augusto D'Halmar cuenta con su ayuda para difundir esta información para que la cuarentena pueda ser una oportunidad de cuidados, aprendizajes y entretenimiento.

Lo primero entonces, la rutina. Puede ser algo sencillo, con horarios, que les permitan anticiparse y mantenerse activos, a los padres les permite apoyarlos en sus aprendizajes, mientras realizan en paralelo sus propias tareas.

Visita el siguiente video que te dará algunos consejos en tiempos de coronavirus:

<https://www.youtube.com/watch?v=7nY8PwgrBDI>

**También un horario** (a modo de ejemplo, pueden modificar según sus realidades):

7.00 – 8.00 / Levantarse y tomar desayuno. Compartir programa del día.

8.00 – 8.45 / Yoga o ejercicios. Aunque tengamos espacios reducidos, se puede hacer ejercicios con ellos (también nos ayudan a nosotros a ejercitar). Hay apps gratuitas con ejercicios.

8.45 – 10.00 / Módulo 1 de actividades auto-guiadas. Lectura, escritura caligráfica o creativa. Mientras ellos estén realizando la actividad, ustedes pueden avanzar en las suyas.

10.00 – 10.30 / Recreo y colación.

10.30 – 12.00 / Módulo 2 de actividades guiadas. Puede incluir 30 minutos de programas educativos.

12.00 – 13.00 / Almuerzo y descanso.

13.00 – 14.30 / Módulo 3 Apoyo a labores del hogar, aprendiendo de limpieza, cocina, jardinería y otros.

14.30 – 15.00 / Colación y recreo.

15.00 – 15.30 / Deporte en el hogar a través de juegos de pelota, cordel u otro.

15.30 – 17.00 / Módulo 4. Arte.

## **Además te entrego una serie de recursos para aliviar la cuarentena**

Aprendo en Línea: <https://www.curriculumnacional.cl/estudiante/621/w3-propertyname-822.html>

Biblioteca escolar: <https://bdescolar.mineduc.cl/>

10 museos para visitar: <https://pinacotecabrera.org/>

### Redes sociales

Experiencias y juegos [https://www.instagram.com/ideah\\_experienciasyjuego/](https://www.instagram.com/ideah_experienciasyjuego/)

Juegos y diversión en casa  
(Instagram) <https://www.instagram.com/1diaparajugar/?igshid=13biumygsamvq>

50 actividades para hacer con los niños en casa <https://www.instagram.com/p/B9r7sZKBoIM/>

### Aps

Catálogo de juegos de Matemáticas, Lenguaje, Inglés, Ciencias (30 días gratis)  
[http://bit.ly/Academons\\_Gratis](http://bit.ly/Academons_Gratis)

Juegos interactivos para l@s pequeños de la casa [http://bit.ly/smile\\_learn](http://bit.ly/smile_learn)

### Recursos para el cuidado de la salud mental Hippy Chile:

Tips para estos días en casa (Instagram) @hippy\_chile  
<https://www.instagram.com/p/B9zw2whHJMv/?igshid=14ypps2ekqgv3>

Coronavirus e Infancia, recomendaciones para abordar el tema @comunalancoinfancia  
<https://www.instagram.com/p/B9y1V-OAygG/?igshid=h5a3b09oc75k>