

## ORIENTACIÓN.

Profesora : María Clara Alarcón Morales  
Curso : Ciclo Básico.  
Objetivo de la clase : Desarrollan y promueven conductas de Autonomía.  
Objetivo de aprendizaje: Adquirir o afianzar hábitos de autonomía.  
Contenido : Autonomía  
Habilidades a trabajar : Capacidad de manejarse solo.  
Nº de semana : S7  
Clase : N° 5  
Guía de actividades : N° 5

### INICIO:

Esta semana trabajaremos la autonomía.

#### ¿Qué es la Autonomía?

La autonomía se puede definir como la capacidad que se posee para realizar actividades sin ayuda o mínima ayuda de los demás.

### DESARROLLO

- La norma general es que hay muchas cosas que puedes hacer sola o solo o con la mínima ayuda de tu familia.
- Es importante cuidar siempre no poner en riesgo tu seguridad.

#### Primeros Pasos en el desarrollo de la autonomía:

1. **HIGIENE.** Todo lo referido a la higiene y autocuidado personal. Por ejemplo, el control de esfínteres, lavarse las manos sólo, cepillado de dientes, el baño, lavarse la cabeza, peinarse, usar los productos de higiene.



**2.- VESTIDO.** El uso de las prendas y su cuidado: ponerse distintas prendas (pantalones, calcetines, abrigos, zapatos, cremalleras, botones...) guardarlas en el lugar adecuado, elegir la propia indumentaria.



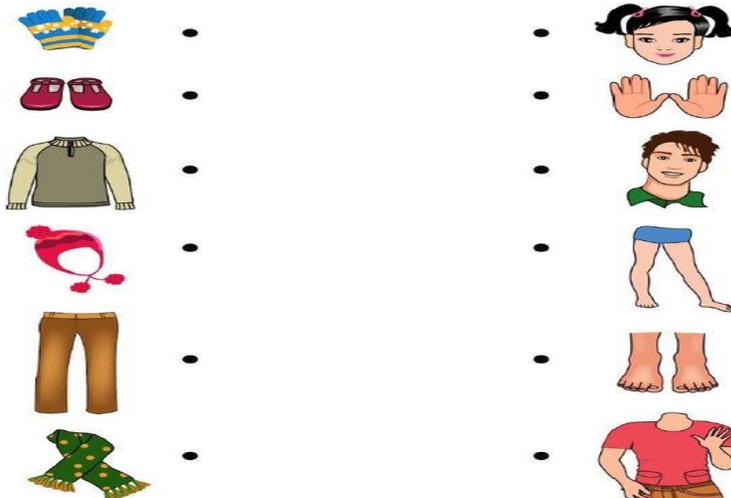
**2. COMIDA.** Relacionado con la conducta alimentaria: comer solo, usar los cubiertos, respetar las normas básicas de educación en la mesa, poner y quitar la mesa.



### CIERRE:

Es muy importante para ti ir cada día aumentado tu autonomía y si lo que visto anteriormente ya lo realizas sola o solo te felicito.

**Actividad 1:** Une los puntos donde corresponde según la prenda de vestir.



**Mensaje:** Recuerda que todos tenemos una responsabilidad muy grande y esta es cuidarnos mucho: No salir de casa- Lavarnos nuestras manos- Si vamos de compras usar mascarillas.