



SEMANA DEL AUTOCUIDADO Y LA SEGURIDAD

2021

CONTEXTO:

El Ministerio de Educación, conmemora todos los años, durante mayo, la *Semana de la Seguridad Escolar y Parvularia*.

A raíz de esto, el liceo Técnico Talcahuano en colaboración con el equipo docente de la Especialidad De Atención De Enfermería, los invita a participar durante esta semana en las siguientes actividades, las cuales tienen como propósito promover el autocuidado, cuidado mutuo y prevención de riesgos en la comunidad escolar, en contexto de pandemia.

ACTIVIDAD

FECHA: Lunes 24 de Mayo

1 Capsula para compartir con los y las estudiantes.

Trabaje con su curso en el primero bloque (consejo de curso), y desarrolle las siguientes actividades enmarcadas en la semana del autocuidado y la seguridad escolar

- 1) Realicen una reflexión como curso respondiendo las siguientes preguntas:
 - ¿Qué es para ustedes El autocuidado?
 - Si consideramos el contexto de pandemia, ¿Qué factores pueden influir a que no se tenga un buen autocuidado y una sensación de seguridad completa?
 - ¿Qué medidas pueden realizar en casa para fomentar el autocuidado considerando el contexto actual de clases/trabajo a distancia?

- 2) De acuerdo a las opiniones, comentarios y reflexiones realizadas, generen **un producto como curso** que manifieste el concepto de autocuidado trabajado en la actividad anterior; puede ser un afiche con una frase importante o significativa, un mapa conceptual, una nube de palabras claves desarrolladas por todos los estudiantes del curso, un poema, un texto, un comic, un video (historia, boomerang, reels, tiktok), etc. El plazo de entrega será hasta el día viernes 28 de mayo de 2021, por medio del profesor/a jefe, al correo **mfernandez@liceotecnicotalcahuano.cl** o al correo **atencion.enfermeria.ltt@gmail.com** **indicando** en el asunto el curso.

- 3) Realicen una revisión checklist “autocuidado en tiempo de pandemia”, el cual puede aplicarse en cualquier momento del día, y sirve para identificar que actividades se están realizando de manera beneficiosa y cuales debería mejorar.



- 4) Informar sobre el concurso “Desafío del autocuidado”, el cual se desarrollará desde mañana 25 al 28 de mayo del presente año.

“Desafío del autocuidado”

INSTRUCCIONES:

- Sube tu fotografía, video, boomerang, reels o tiktok, como historia en tu Instagram con el **hashtag #semanaautocuidado**, etiquetando al liceo **@liceotecnicothno_oficial** realizando una actividad que muestre el **desafío de autocuidado del día**.

Desafíos de autocuidados por día:

- **Martes: Hábitos de Alimentación** (ejemplo: estableciendo horarios, consumir comida saludable, porciones adecuadas de comida, etc)
 - **Miércoles: Salud Física** (ejemplo: realizar actividad física en casa, tales como, yoga, ejercicio aeróbico, etc)
 - **Jueves: Salud mental y social** (ejemplo: actividades de recreación, tales como, leer, bailar, realizar video llamadas con amig@s o familia, jugar en línea, etc)
 - **Viernes: Cuidado en pandemia** (ejemplo: lavado de manos frecuente, usos de mascarilla, uso de alcohol gel, quedarse en casa etc)
- Cada **historia diferente** que subas **durante el día, sumará un punto**.
 - Si participas en el **desafío completo** (con los **cuatros autocuidados, los cuatros días** de la semana) **doblas tu puntaje**.
 - Además, si **invitas a tu familia** a participar contigo **en las historias, sumarás un punto extra por cada persona**.

Ganadores:

Quien acumule la mayor cantidad de puntos hasta el día viernes a las 20.00 hrs. será el ganador/la ganadora.

Se premiarán los 3 primeros lugares, quienes serán dados a conocer el día lunes 31 de mayo a través de las redes sociales oficiales del Liceo Técnico Talcahuano

- **1er Lugar:** 1 Desayuno a domicilio (Talcahuano y alrededores)
- **2do Lugar:** 1 Libro de temática juvenil
- **3er Lugar:** 1 Premio sorpresa



LICEO TÉCNICO TALCAHUANO
**Semana Del Autocuidado
Y La Seguridad**

Colabora:

