

Guía de Aprendizaje N°12 Orientación Primero y Segundo Básico		
Nombre		Fecha: Semana del 15 al 19 de junio
OA4	Identificar y practicar, en forma guiada, conductas protectoras y de autocuidado en relación ha: rutinas de higiene; actividades de descanso, recreación y actividad física; hábitos de alimentación; resguardo del cuerpo y la intimidad; la entrega de información personal.	
Indicadores	Establecen, acuerdan y practican rutinas de higiene.	
Contenido	Conducta de auto cuidado, higiene. IDPS "Hábitos de vida saludable"	

Con ayuda de un adulto lee la siguiente información, y luego responde las siguientes preguntas:

Conductas de auto cuidado

El **autocuidado** hace referencia al cuidado y cultivo de uno mismo en el sentido amplio de la palabra, basado en el autoconocimiento y teniendo en cuenta aspectos físicos y emocionales. Son todas las actividades que realizan los individuos para el mantenimiento de su propia vida, salud y bienestar.

La **higiene personal** es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano. La **higiene** es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud.

- Higiene personal.



La higiene también tiene que ver con la buena salud.

