



Guía de trabajo 4
Orientación
Quinto Básico
Semana 4: “

Nombre: _____ Fecha: _____

Objetivo: Desarrollar estrategias de organización y comunicación eficaz

Es muy fácil sentirse aburrido, desorientado e irritable durante el período de cuarentena. Debemos utilizar todos nuestro talentos para mantenernos de buen ánimo y llevar una sana convivencia con las personas de mi hogar. Debo poner en práctica la **empatía**, para ponerme en el lugar del otro y tratar de entender cómo se siente antes de responder y causar un conflicto. Necesito también de la **colaboración**, pues somos tantos en casa que hay mucho que hacer, y no puedo dejar que todo lo hagan los adultos. Yo también puedo colaborar con pequeñas cosas, como poner la mesa, hacer mi cama, barrer o ayudar a cuidar a mi hermano pequeño. Por último, necesito **hablar de mis sentimientos** con tranquilidad, expresar cuando algo me molesta o hiere, utilizando palabras calmadas y no gritos. Así, contribuimos a que haya una buena **comunicación**, y todos los problemas se pueden solucionar de mejor forma.

Actividad

1. Elige un día de la semana para trabajar la empatía. Durante todo el día, intentarás poner en el lugar de otros y averiguar qué sienten las demás personas de tu hogar en tal o cual situación(mamá, papá, hermanos, abuelita, etc). Luego contesta las siguientes preguntas:
 - a) ¿Lograste ponerte en el lugar de alguien de tu familia?
 - b) ¿Cómo se sentían las personas a tu alrededor?
 - c) ¿Alguien tenía los mismos sentimientos que tú?
2. Elige otro día de la semana para ser colaborador. Durante todo el día intentarás ayudar en lo que más puedas en el hogar, ofreciéndote para realizar trabajos simples, pero que no haces normalmente. Luego contesta la siguiente pregunta:
 - a) ¿Cómo te sentiste luego de colaborar en las tareas de tu hogar?
 - b) ¿Cómo se sintieron los demás con tu colaboración?

3. Realiza una video llamada con un compañero, cuéntale sobre tu día, las cosas que has hecho durante la cuarentena y cómo te has sentido (feliz, triste, aburrido, entusiasmado, enojado, irritable, etc.) Luego contesta la siguiente pregunta:

a) ¿A quién llamaste?

b) ¿Por qué llamaste a esa persona?

c) ¿Cómo te sentiste al hablar con este compañero o compañera?