**Actividades Sugeridas**

|  |  |
| --- | --- |
| **OBJETIVO DE APRENDIZAJE OA\_4** | **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD** |
| **Identificar y practicar en forma autónoma conductas protectoras y de autocuidado en relación con:**  **› rutinas de higiene**  **› actividades de descanso, recreación y actividad física**  **› hábitos de alimentación**  **› resguardo del cuerpo y la intimidad**  **› la entrega de información personal**  **› situaciones de potencial abuso**  **› consumo de drogas** | **8.**  Escuchan una explicación sobre la importancia de dormir las horas suficientes cada día. En grupos de dos o tres, escriben una lista de dificultades para lograrlo y proponen medidas para solucionarlas. Presentan sus conclusiones al curso. |