**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. |