



## Orientación 2°A medio

### “Creando comunidades digitales de bienestar y autocuidado”

#### SEMANA 24

Querido/a alumno/a: Antes de iniciar la actividad deseo que te encuentres muy bien junto a tu familia, que sea una excelente semana y que pronto podamos vernos sanos y salvos en el liceo.

*OA 4: Promover y llevar a cabo de manera autónoma acciones que favorezcan la vida saludable a nivel personal y social, manifestando interés y preocupación ante problemas y situaciones de su entorno y de sus vidas (cuidado de la alimentación, manejo adecuado del estrés, uso positivo del tiempo de ocio, prevención de riesgos y seguridad personal en situaciones cotidianas, entre otros).*

Es muy importante crear comunidades de bienestar y autocuidado, por ejemplo, transformar la sala de clases virtual en un lugar donde las y los estudiantes se sientan atendidos, escuchados, partícipes, protegidos, seguros; donde se respire respeto y valoración por cada uno, y sean parte de un “nosotros” tanto física como emocionalmente, sobre todo ahora en el contexto en el cual nos encontramos.

Para esto es fundamental que conozcas el Decálogo por la ciberconvivencia positiva y contra la violencia digital, en el cual observan diez acciones que favorecen el bienestar dentro de la comunidad escolar:

1. Cuidado de los datos ajenos.
2. Discreción.
3. Respeto y prudencia.
4. Visión global e imaginativa.
5. Observación y empatía.
6. Gestión positiva de emociones.
7. Compromiso y sensibilidad.
8. Participación activa y constructiva.
9. Tolerancia y participación.
10. Solidaridad.

**Actividad:** Crea un afiche que promueva lo expuesto en el decálogo por la ciberconvivencia positiva. **Observación:** Puedes aclarar tus dudas y enviar la actividad resuelta de la forma que más te acomode, vía WhatsApp al **+56942506048** o al correo electrónico [orienta.lsct@gmail.com](mailto:orienta.lsct@gmail.com)

Orientadora. María José Gutiérrez V.