 Asignatura Orientación

 Unidad “Tiempos en familia”

 5° y 6° Básico

Objetivo: Reconocer los distintos roles y formas de ser que están desarrollando.

Actividad: (En familia) Se inicia la actividad con una imaginería para lograr entrar en un ambiente más silencioso y conectado con los recuerdos. (Anexo 2) Para ello se solicita la ayuda de un miembro de la familia

 Luego el estudiante recuerda una situación familiar que representa alguna de sus formas de ser, la cual es muy agradable recordar, tanto por lo bien que lo pasaron o por el gran amor que sintieron de parte de su familia, además donde ellos fueron el personaje principal. Luego redactar su historia en el globo. (Anexo 1)

**Anexo 2**

Imaginería

Se le pide al estudiante un ambiente de respeto y silencio para poder realizar la actividad. La lectura de la imaginería debe hacerse con una voz suave y calmada, dando espacios para ir imaginando…

“Siéntese en la silla de forma cómoda, relájese… cierren los ojos, sientan los pies tocando el suelo, el peso y fuerza que ejercen los pies sobre el suelo, vayan recorriendo cada parte del cuerpo desde abajo hacia arriba, sintiendo cómo se van relajando, las rodillas, la cadera, sientan como cada parte de su cuerpo en la silla, la espalda, vayan soltando el cuello, la boca, los ojos, están apretados?... ahora vamos a imaginarnos frente a una pantalla grande frente a nosotros, como si estuviéramos en un cine, la pantalla está en blanco, de a poco se va llenando de colores, ahora están empezando a aparecer algunas formas que van creando un paisaje donde estás tú cuando seas grande… cómo te ves? Imagínate la ropa que usas, tus características físicas… ¿con qué personas estás rodeada? ¿Estás con familia? ¿Cómo se ven?... ahora, llegó en momento de ir a trabajar, te despides de tus seres queridos y vas al trabajo… ¿en qué trabajas? ¿Cómo vas vestido al trabajo? Imagina que estás feliz y orgulloso de lo que haces en tu trabajo… ya termina la hora de trabajar y vuelves al lugar donde estabas con tus seres queridos, los ves y abrazas, te despides uno a uno… ahora de a poco volvemos a la pantalla del cine, que está en blanco nuevamente, comenzamos a sentir nuestros dedos, de a poquito los movemos suave, sentimos nuestros brazos, pecho, cuello, movemos la cabeza suavemente para reintegrarnos a la clase, de a poco vamos abriendo los ojos hasta volver completamente a la clase.”



**Anexo 1**

Pauta de trabajo

Redactar “Una historia de mi”

Piensa y responde ¡Cómo soy?

|  |
| --- |
|  |



3.-Para finalizar y apoyados por su familia responde

|  |
| --- |
| TICKET DE SALIDAA.- ¿Por qué escogiste esa historia familiar?B.- ¿Cómo te fue pensando quién eres? ¿Es algo que piensas mucho o no tanto? ¿Por qué? |