CIRCULAR N° 130
3 de septiembre, Santiago

Hora del Encuentro - 7º Básico

Estimadas familias de 7° Básico:

Esperando que se encuentren muy bien, les queremos contar que durante la próxima semana, comenzaremos en la Hora del Encuentro (Orientación) la Unidad **“Cuidarme es quererme”**. Esta unidad aborda el eje de **"Sexualidad, Afectividad y Género”** de nuestro Programa de Orientación, que en este nivel tiene por objetivo:

Construir representaciones positivas de sí mismos, integrando sus características, intereses y emociones, para fortalecer la autoestima, el autocuidado y las relaciones saludables en una etapa marcada por los cambios propios de la adolescencia.

Las temas que abordaremos en esta unidad son:

Autocuidado en la adolescencia: reflexionaremos sobre la importancia de los **límites personales,** comprendiendo que saber decir "no" es un acto de respeto hacia uno mismo. También, exploraremos el concepto de **consentimiento** en interacciones cotidianas, promoviendo la comunicación clara y el respeto mutuo como herramientas esenciales para el bienestar y para la construcción de vínculos saludables.

Representación de sí mismos: reflexionaremos cómo construimos la imagen de quiénes somos y cómo queremos mostrarnos ante los demás. Profundizaremos que una **autoestima sana** se construye desde la propia confianza y no desde la búsqueda de validación externa. Aprenderemos a respetar la diversidad de representaciones, comprendiendo que cada una es valiosa.

Esta es una oportunidad para generar instancias de diálogo con sus hijos e hijas. Las y los invitamos a buscar un espacio de conversación abierta, tranquila e íntima, donde puedan escuchar con atención sus opiniones, dudas y puntos de vista.

Les saludan atentamente,

Profesores Jefes de 7° básico

Margarita Puga O.
Psicóloga del Nivel

Soledad Guiñez F.
Orientadora del Nivel