

Mi Cuerpo, Mi Tesoro: Aprendiendo a Cuidarnos

Persona y sociedad | Estudios de Género | Gamificación

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que los estudiantes de primaria comprendan la importancia de cuidar su cuerpo y reconozcan sus derechos sobre él, especialmente en relación con la prevención del abuso sexual infantil. A través de actividades lúdicas y participativas basadas en la gamificación, los niños aprenderán a identificar situaciones de riesgo, a expresar sus emociones y a pedir ayuda cuando algo les incomode o les haga sentir mal.

Este tema es fundamental para fortalecer su seguridad personal y autoestima, y para que sepan que su cuerpo es un espacio sagrado que nadie debe tocar sin su consentimiento. Aprenderán habilidades para protegerse y reconocer señales de peligro, lo que es vital para su bienestar y desarrollo saludable.

Además, el aprendizaje se vincula con su vida cotidiana porque los niños podrán aplicar lo aprendido en sus relaciones familiares, escolares y sociales, entendiendo que tienen derecho a ser respetados y protegidos en todo momento.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar las partes del cuerpo que son privadas y que deben protegerse.
- Explicar por qué es importante decir “no” y pedir ayuda en situaciones incómodas o de peligro.
- Reconocer y expresar emociones relacionadas con sentirse seguro o inseguro.
- Aplicar estrategias básicas para cuidar su cuerpo y mantener su seguridad personal.

Recursos Necesarios

- Tarjetas con imágenes de partes del cuerpo (una por niño o pareja).
- Marcadores y hojas para dibujo (una por estudiante).
- Insignias adhesivas de "Guardián de mi cuerpo" para premiar la participación.
- Reproductor multimedia y proyector para mostrar un video corto animado sobre el cuidado del cuerpo (3-4 minutos).
- Ficha de “Mapa de seguridad personal” impresa para cada estudiante.
- Reloj o cronómetro para controlar tiempos.
- Espacio amplio para juegos en grupos pequeños.

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de las partes del cuerpo (aprendido en ciencias naturales o salud).
- Habilidad para comunicarse oralmente y expresar ideas en grupo.

- Experiencia previa en actividades grupales y juegos cooperativos.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a aprender por qué nuestro cuerpo es un tesoro y cómo cuidarlo para estar siempre seguros y felices. Esto es muy importante para que nadie nos haga sentir incómodos o nos lastime.”

Estudiantes: Escuchan atentamente y se preparan para participar.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Muestra una tarjeta con la imagen de una mano y pregunta: “¿Qué parte del cuerpo es esta? ¿Para qué usamos nuestras manos? ¿Quién las puede tocar?”

Estudiantes: Responden en voz alta y comentan con el compañero.

Motivación y enganche:

Docente: “¿Sabían que su cuerpo es como un castillo que solo ustedes pueden cuidar? Vamos a jugar un juego para convertirnos en guardianes de nuestro cuerpo.”

Estudiantes: Se muestran curiosos y motivados para iniciar el juego.

Contextualización:

Docente: “En la escuela, en casa y en el parque, siempre debemos saber cómo cuidar nuestro cuerpo para estar seguros. Hoy aprenderemos juntos cómo hacerlo.”

Estudiantes: Relacionan lo aprendido con sus experiencias diarias.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Presenta un video animado corto (3-4 minutos) que explica de forma simple qué es el abuso sexual infantil, la importancia de proteger las partes privadas del cuerpo y qué hacer si alguien intenta tocarlas sin permiso.

Estudiantes: Observan el video con atención, escuchan y reflexionan.

Actividad 1: “Mi Cuerpo es Mi Tesoro” (15 minutos)

- **Objetivo:** Identificar las partes privadas del cuerpo y entender su importancia.
- **Instrucciones:**
 - Repartir tarjetas con imágenes de partes del cuerpo a cada niño o pareja.
 - El docente dice: “Digan en voz alta qué parte tienen y si creen que es ‘privada’ o ‘pública’. Luego expliquen por qué.”
 - Después, el docente refuerza que las partes privadas son las que nadie debe tocar sin permiso.
- **Organización:** Individual o en parejas.
- **Producto:** Participación verbal y reflexión grupal.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Escuchar respuestas, corregir ideas erróneas, motivar expresión y empatía.

Transición:

Docente: “Muy bien, ahora que sabemos qué partes debemos cuidar, vamos a practicar cómo decir ‘no’ y pedir ayuda.”

Actividad 2: “El Juego de Decir No” (15 minutos)

- **Objetivo:** Practicar cómo expresar un “no” firme y pedir ayuda en situaciones incómodas.
- **Instrucciones:**
 - Dividir a los estudiantes en grupos de 3-4.
 - El docente propone situaciones imaginarias (ejemplo: “Alguien quiere tocarte una parte privada y te sientes incómodo”).
 - Los niños practican diciendo “no” en voz alta y buscando a un adulto de confianza para contar lo ocurrido.
- **Organización:** Grupos pequeños.
- **Producto:** Role play o dramatización breve.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Observar, guiar para que el “no” sea claro y seguro, apoyar a los niños tímidos.

Transición:

Docente: “Ahora que sabemos cómo protegernos y pedir ayuda, vamos a hacer un dibujo para recordar juntos todo lo aprendido.”

Actividad 3: “Mapa de Seguridad Personal” (10 minutos)

- **Objetivo:** Expresar por escrito y visualmente las estrategias para cuidar su cuerpo.
- **Instrucciones:**
 - Entregar hoja y marcadores a cada niño.

- Pedir que dibujen un mapa o cartel con las partes privadas y las personas en quienes confían para pedir ayuda.

- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Dibujo “Mapa de Seguridad Personal”.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol del docente:** Apoyar a quienes necesiten ayuda para expresarse, felicitar la creatividad.

Diferenciación:

- **Para quienes terminan antes:** Crear una frase o lema corto para proteger su cuerpo, que puedan compartir con el grupo.
- **Para quienes necesitan más apoyo:** Trabajo en pareja con guía directa del docente para completar el mapa de seguridad.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis:

Docente: “Vamos a hacer un ticket de salida: cada uno va a decir o escribir tres palabras o frases que aprendió hoy sobre cuidar su cuerpo.”

Estudiantes: Comparten oralmente o en papel sus ideas clave.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí hoy sobre mi cuerpo que no sabía antes?
- ¿Por qué es importante decir “no” si alguien me hace sentir incómodo?
- ¿A quién puedo pedir ayuda si necesito protección?

Retroalimentación:

Docente: Escucha las respuestas, reafirma conceptos correctos, corrige suavemente errores y entrega las insignias “Guardián de mi cuerpo” como reconocimiento al esfuerzo y participación.

Transferencia:

Docente: “Recuerden que lo aprendido hoy pueden usarlo en casa, en la escuela y en cualquier lugar. Siempre su cuerpo es un tesoro que deben cuidar y respetar.”

Tarea o reto:

Docente: “En casa, hablen con sus papás o personas de confianza sobre lo que aprendimos hoy y dibujen juntos un cartel para recordar cómo cuidar su cuerpo.”

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica en Inicio, formativa en Desarrollo y sumativa en Cierre.

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente las partes privadas del cuerpo (Actividad 1).
- Demuestra capacidad para expresar un “no” y pedir ayuda (Actividad 2).
- Elabora un mapa de seguridad personal que refleja su comprensión (Actividad 3).
- Reflexiona sobre la importancia de cuidar su cuerpo y sus emociones (Cierre).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para participación y respuestas en actividades orales.
- Observación directa durante role play y trabajo en grupo.
- Revisión de productos gráficos (mapas y tickets de salida).
- Autoevaluación sencilla con preguntas guiadas en el cierre.

Evidencias de aprendizaje:

- Participación activa y adecuada en discusiones y juegos.
- Expresión verbal clara y segura en el juego de decir “no”.
- Mapas de seguridad personal completos y creativos.
- Respuestas reflexivas en el ticket de salida.