

Descubriendo mi cuerpo con cuidado: Educación Sexual para niños y niñas

Ciencias Naturales | Aprendizaje Basado en Casos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de primaria, de 6 a 11 años, aprendan a reconocer las partes privadas de su cuerpo de manera ética y respetuosa, comprendiendo la importancia del cuidado personal y la conciencia sobre su propio cuerpo. El propósito es brindarles herramientas para identificar y proteger sus límites personales, promoviendo el respeto hacia ellos mismos y hacia los demás.

La educación sexual temprana y adecuada contribuye a la formación de niños y niñas seguros, informados y capaces de tomar decisiones responsables. Este aprendizaje es fundamental para prevenir situaciones de riesgo y fomentar un ambiente de confianza y respeto en su entorno familiar y social. A través de la metodología de Aprendizaje Basado en Casos, los estudiantes analizarán situaciones cotidianas y reales que les ayudarán a comprender y aplicar los conceptos en su vida diaria.

Este plan conecta con la vida de los estudiantes porque les permite entender que su cuerpo es valioso y que tienen derecho a cuidarlo y protegerlo. Aprenderán a comunicar sus sentimientos y a buscar ayuda cuando lo necesiten, fortaleciendo su autoestima y bienestar integral.

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer y nombrar las partes privadas del cuerpo humano de manera ética y respetuosa.
- Analizar situaciones cotidianas para identificar comportamientos adecuados relacionados con el cuidado personal.
- Argumentar la importancia de respetar el espacio personal propio y el de los demás.
- Crear un compromiso personal para cuidar su cuerpo y comunicar sus sentimientos y límites.

Recursos Necesarios

- Carteles o láminas con ilustraciones claras y apropiadas de partes del cuerpo humano (incluyendo las partes privadas).
- Hojas de trabajo impresas con dibujos para colorear y etiquetar.
- Ficha con casos breves adaptados para niños (historias ilustradas).
- Pizarrón y marcadores o pizarra digital.
- Videos cortos educativos sobre el cuidado del cuerpo (3-5 minutos).
- Folletos o guías para padres con información básica para reforzar en casa.
- Materiales para manualidades: papel, colores, tijeras, pegamento.

- Reproductor de video y proyector o computadora.

Requisitos Previos

- Habilidades básicas para escuchar y participar en actividades grupales.
- Conocimiento previo sobre partes generales del cuerpo humano (brazos, piernas, cabeza, etc.).
- Experiencia en seguir instrucciones y trabajar en equipo en el aula.
- Respeto por las reglas de convivencia y participación.

Actividades

Sesión 1: Conociendo mi cuerpo con respeto

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explicará que hoy comenzaremos a aprender sobre nuestro cuerpo, enfocándonos en las partes que debemos cuidar y respetar mucho.

Estudiantes: Escuchan con atención para entender qué aprenderán y por qué es importante.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Muestra una lámina de un cuerpo humano y pregunta: "¿Pueden nombrar algunas partes de su cuerpo que conozcan?"

Estudiantes: Responden en voz alta y señalan partes del cuerpo en la lámina y en sí mismos.

Motivación y enganche:

Docente: Cuenta una breve historia: "Imagina que tu cuerpo es un tesoro muy especial. Hoy vamos a descubrir cómo cuidarlo para que siempre esté sano y feliz."

Estudiantes: Escuchan con interés y se preparan para participar.

Contextualización:

Docente: Explica que aprenderemos a reconocer las partes privadas de nuestro cuerpo que nadie debe tocar sin permiso, y que saber esto nos ayuda a estar seguros y cuidar nuestro bienestar.

Estudiantes: Relacionan el tema con sus propias experiencias y se motivan a aprender.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Presenta un video corto (3-5 minutos) que muestra las partes privadas del cuerpo con lenguaje claro y respetuoso, enfatizando el cuidado personal y los límites.

Estudiantes: Observan el video y escuchan las explicaciones.

Actividad 1: "Mi cuerpo es especial"

- **Objetivo:** Reconocer y nombrar las partes privadas del cuerpo con respeto.
- **Instrucciones:** El docente entrega hojas con dibujos de un cuerpo humano sin etiquetas. Los estudiantes colorean las partes del cuerpo que el docente indica y luego, en conjunto, etiquetan las partes privadas (usando términos apropiados y sencillos).
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Hoja coloreada y etiquetada con partes privadas.
- **Tiempo:** 35 minutos.
- **Rol del docente:** Guía el proceso, revisa que los nombres sean correctos y promueve el uso de lenguaje respetuoso y adecuado.

Actividad 2: "El cuento de Ana y su espacio personal"

- **Objetivo:** Analizar situaciones para identificar comportamientos adecuados relacionados con el cuidado personal y respeto.
- **Instrucciones:** El docente lee en voz alta un cuento ilustrado donde Ana aprende a decir "no" cuando alguien quiere tocar sus partes privadas. Luego, en grupos de 3-4, los estudiantes discuten qué hizo Ana y cómo se sintió.
- **Organización:** Grupos pequeños.
- **Producto:** Explicación grupal de la situación y cómo se debe actuar.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita la discusión, hace preguntas guía como: "¿Por qué Ana dijo que no? ¿Qué debemos hacer si alguien nos hace sentir incómodos?"

Actividad 3: "Compromiso personal"

- **Objetivo:** Crear un compromiso para cuidar el cuerpo y respetar límites propios y ajenos.
- **Instrucciones:** Cada estudiante dibuja una imagen que represente cómo cuidará su cuerpo y escribe (con ayuda si es necesario) una frase corta de compromiso (ejemplo: "Voy a decir no si alguien toca mis partes privadas").
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Dibujo y frase de compromiso para pegar en el aula.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol del docente:** Apoya en la redacción, motiva a expresar ideas y refuerza la importancia del compromiso.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Pueden crear una historia corta o un dibujo extra sobre cómo ayudar a un amigo a cuidar su cuerpo.
- Para estudiantes que requieren más apoyo: Trabajan con el docente o un auxiliar en la identificación y etiquetado con material tangible (muñecos o figuras).

Transición:

Docente: Resume las actividades y anuncia que en la próxima sesión seguirán aprendiendo con más ejemplos y juegos para entender mejor el cuidado del cuerpo.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

Docente: Solicita que cada estudiante diga en voz alta una parte privada que aprendió y por qué es importante cuidarla.

Estudiantes: Participan compartiendo su aprendizaje.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué parte de tu cuerpo es más importante cuidar y por qué?
- ¿Qué harías si alguien quiere tocar tus partes privadas sin permiso?
- ¿Por qué es importante respetar el cuerpo de otras personas?

Retroalimentación:

Docente: Elogia las respuestas, corrige con respeto y refuerza conceptos clave, animando a los estudiantes a seguir aprendiendo.

Transferencia:

Docente: Invita a los estudiantes a compartir lo aprendido con sus familias y a observar cómo en casa también se respeta el cuerpo y los espacios personales.

Tarea o reto:

Docente: Pide a los estudiantes que en casa dibujen o cuenten a sus padres una situación donde hayan cuidado su cuerpo y traigan la experiencia para compartir en la próxima sesión.

Sesión 2: Aprendiendo a decir “No” y a respetar los límites

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Docente: Saluda y conecta con la sesión anterior preguntando: “¿Recuerdan las partes de nuestro cuerpo que debemos cuidar?”

Estudiantes: Responden y comparten la tarea o experiencia que realizaron en casa.

Docente: Presenta el objetivo de la sesión: aprender a decir “No” y respetar los límites de nuestro cuerpo y el de los demás.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce un caso breve ilustrado donde un niño o niña aprende a decir “No” cuando alguien intenta invadir su espacio personal.

Estudiantes: Escuchan y observan el caso.

Actividad 1: Role play “Aprendo a decir No”

- **Objetivo:** Argumentar la importancia de respetar y poner límites a nuestro cuerpo.
- **Instrucciones:** En parejas, los estudiantes representan situaciones donde uno dice “No” respetuosamente cuando alguien intenta tocar sus partes privadas o invade su espacio. Luego, cambian roles.
- **Organización:** Parejas.
- **Producto:** Representación oral y corporal de la situación.
- **Tiempo:** 40 minutos.
- **Rol del docente:** Observa, guía y hace preguntas como: “¿Cómo se sintió decir no? ¿Qué podemos hacer si alguien no nos respeta?”

Actividad 2: Mural de los límites

- **Objetivo:** Crear un compromiso colectivo para respetar los límites personales.
- **Instrucciones:** En grupos de 4, los estudiantes dibujan y escriben frases que indiquen cómo respetar el cuerpo y espacio personal, luego pegan su trabajo en un mural común en el aula.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Mural con dibujos y frases sobre límites y respeto.
- **Tiempo:** 50 minutos.
- **Rol del docente:** Motiva la creatividad y supervisa que los mensajes sean claros y positivos.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Pueden escribir una pequeña carta a sí mismos recordando la importancia de decir “No”.
- Para estudiantes con dificultades: Trabajan con apoyo del docente o auxiliar en la elaboración de frases o dibujos.

Transición:

Docente: Resume lo aprendido y adelanta que en la próxima sesión se hablará de cómo cuidar y proteger nuestro cuerpo en diferentes lugares.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Docente: Pide que cada estudiante diga una frase del mural que le guste y explique por qué.

Estudiantes: Participan y reflexionan.

Docente: Refuerza la importancia del respeto y la comunicación clara.

Tarea: Observar en casa o en la escuela cuándo y cómo se respetan los límites personales y contarlo en la próxima sesión.

Sesión 3: Mi cuerpo es mi espacio seguro

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Docente: Revisa con preguntas: “¿Qué aprendimos sobre decir no y respetar nuestros límites?”

Estudiantes: Responden y comparten sus observaciones de la tarea.

Docente: Explica que veremos cómo mantener nuestro cuerpo seguro en diferentes lugares.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Presenta situaciones o casos ilustrados que ocurren en casa, escuela y espacios públicos, mostrando cómo proteger nuestro cuerpo y pedir ayuda si es necesario.

Estudiantes: Analizan y comentan los casos.

Actividad 1: Juego de decisiones “¿Qué hago?”

- **Objetivo:** Analizar y decidir cómo actuar para cuidar el cuerpo en diversas situaciones.
- **Instrucciones:** Se presentan tarjetas con situaciones (ejemplo: alguien quiere tocar una parte privada; alguien te da un abrazo sin permiso). En grupos, los estudiantes discuten y eligen la mejor respuesta.

- **Organización:** Grupos de 3-4.
- **Producto:** Presentación oral de la decisión tomada y justificación.
- **Tiempo:** 60 minutos.
- **Rol del docente:** Modera, pregunta “¿Por qué creen que esa es la mejor opción?” y apoya con ejemplos.

Actividad 2: Crea tu señal de ayuda

- **Objetivo:** Crear una señal o palabra clave para usar si necesitan pedir ayuda.
- **Instrucciones:** Individualmente, los estudiantes diseñan una señal (puede ser dibujo, gesto o palabra) que usarán si alguna vez se sienten incómodos o inseguros.
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Señal o palabra clave en una tarjeta para llevar a casa.
- **Tiempo:** 40 minutos.
- **Rol del docente:** Ayuda a conceptualizar la señal y refuerza su uso en situaciones reales.

Diferenciación:

- Para estudiantes adelantados: Proponen una pequeña dramatización usando su señal de ayuda.
- Para quienes necesitan apoyo: Trabajan con el docente para pensar en señales sencillas y claras.

Transición:

Docente: Resume las señales y explica que en la próxima sesión aprenderemos a compartir lo aprendido con nuestras familias y amigos.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Docente: Invita a compartir la señal creada y explica su función.

Estudiantes: Comparten y escuchan a sus compañeros.

Tarea: Practicar la señal en casa con sus familias y contar la experiencia en la siguiente sesión.

Sesión 4: Compartiendo lo aprendido con mi familia

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Docente: Pregunta: “¿Cómo les fue practicando la señal de ayuda en casa?”

Estudiantes: Comparten sus experiencias.

Docente: Explica que hoy prepararán una presentación para contar a sus familias lo que aprendieron.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos

Actividad 1: Preparando la presentación familiar

- **Objetivo:** Crear un mensaje claro y respetuoso para compartir con la familia sobre el cuidado del cuerpo.
- **Instrucciones:** En grupos pequeños, los estudiantes elaboran carteles o tarjetas con dibujos y frases cortas para explicar a sus familias las partes privadas y la importancia de cuidarlas.
- **Organización:** Grupos de 3-4.
- **Producto:** Carteles o tarjetas para llevar a casa.
- **Tiempo:** 60 minutos.
- **Rol del docente:** Apoya en la redacción y fomenta el uso de lenguaje positivo y claro.

Actividad 2: Práctica de presentación

- **Objetivo:** Practicar la comunicación asertiva y clara sobre el cuidado del cuerpo.
- **Instrucciones:** Cada grupo presenta su cartel y explica el mensaje al grupo clase, practicando la expresión oral.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Presentación grupal oral.
- **Tiempo:** 40 minutos.
- **Rol del docente:** Ofrece retroalimentación positiva y recomendaciones para mejorar la comunicación.

Diferenciación:

- Para estudiantes con mayor habilidad oral: Se les puede asignar el papel de presentar el mensaje a toda la clase.
- Para estudiantes con dificultades: Se les apoya con frases escritas para leer o con el acompañamiento de un compañero.

Transición:

Docente: Felicita el trabajo y explica que en la próxima sesión reflexionarán sobre todo lo aprendido y celebrarán sus compromisos.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Docente: Solicita compartir en una palabra qué sienten al saber que pueden cuidar su cuerpo y hablar con su familia.

Estudiantes: Comparten palabras y sentimientos.

Tarea: Llevar los carteles o tarjetas a casa y compartirlos con sus familias.

Sesión 5: Celebrando el cuidado y respeto de mi cuerpo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Docente: Hace una breve revisión: “¿Qué aprendimos en estas sesiones sobre nuestro cuerpo y cómo cuidarlo?”

Estudiantes: Responden y comparten lo que más les gustó.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

Actividad 1: Juego “El cuerpo seguro”

- **Objetivo:** Reforzar el conocimiento sobre partes privadas, límites y cuidado personal.
- **Instrucciones:** Juego dinámico donde el docente dice una parte del cuerpo y los estudiantes deben señalarla, y si es parte privada, decir una regla para cuidarla.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Participación activa y verbalización de reglas de cuidado.
- **Tiempo:** 40 minutos.
- **Rol del docente:** Motiva, corrige y refuerza conceptos clave.

Actividad 2: Mapa mental colectivo

- **Objetivo:** Sintetizar lo aprendido en un organizador visual.
- **Instrucciones:** En el pizarrón, con ayuda del docente, los estudiantes aportan ideas para hacer un mapa mental con las partes del cuerpo, el cuidado y el respeto.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Mapa mental en la pizarra o papelógrafo.
- **Tiempo:** 50 minutos.
- **Rol del docente:** Registra ideas, organiza y motiva la participación.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 20 minutos

Síntesis:

Docente: Pide que cada estudiante escriba o dibuje en un papelito cuál es la regla más importante para cuidar su cuerpo y la comparte con un compañero.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí sobre las partes privadas de mi cuerpo?

- ¿Por qué es importante decir “No” y respetar mi espacio?
- ¿Cómo puedo cuidar mi cuerpo en casa, en la escuela y en otros lugares?

Retroalimentación:

Docente: Lee algunas respuestas, ofrece felicitaciones y refuerza mensajes positivos.

Transferencia:

Docente: Anima a los estudiantes a seguir cuidando su cuerpo y a compartir lo aprendido con amigos y familiares.

Tarea:

Llevar a casa el compromiso personal y el mural para seguir reforzando en familia.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Al inicio de la sesión 1, con la activación de conocimientos previos para conocer lo que saben sobre el cuerpo.
- **Formativa:** Durante las actividades en cada sesión (observación directa, participación en role plays, elaboración de dibujos y compromisos).
- **Sumativa:** En la sesión 5, con la actividad del mapa mental colectivo y la reflexión escrita, para valorar la comprensión global del tema.

Criterios de evaluación:

- Reconoce y nombra correctamente las partes privadas del cuerpo con lenguaje respetuoso (Objetivo 1).
- Analiza y propone respuestas adecuadas en situaciones relacionadas con el cuidado personal (Objetivo 2).
- Argumenta la importancia de respetar los límites propios y de otros (Objetivo 3).
- Expresa un compromiso personal para cuidar su cuerpo y comunicar sus límites (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación durante actividades orales y role plays.
- Rúbrica simple para evaluar dibujos y compromisos escritos.
- Portafolio con evidencias (hojas coloreadas, carteles, frases de compromiso).
- Autoevaluación guiada con preguntas de reflexión al final del plan.

Evidencias de aprendizaje:

- Hojas de trabajo coloreadas y etiquetadas.
- Participación en role plays y discusiones grupales.
- Compromisos personales escritos y dibujos.
- Mural colectivo y mapa mental final.

- Respuestas a preguntas de reflexión metacognitiva.