

Mi cuerpo es mío: aprendiendo a decir NO y protegerme

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Aprendizaje Basado en Casos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes de primaria comprendan la importancia de respetar su cuerpo y aprender a decir "no" cuando alguien intenta tocarlo sin su consentimiento. A través de situaciones reales y actividades participativas, los niños y niñas desarrollarán habilidades para identificar sus límites personales y reconocer que su cuerpo es sagrado y nadie debe tocarlo sin su permiso. Este aprendizaje es fundamental para fortalecer la autoestima, la seguridad personal y promover relaciones sanas y respetuosas. Además, al trabajar con casos concretos, los estudiantes podrán practicar la toma de decisiones y resolver problemas relacionados con su bienestar físico y emocional, conectando directamente con situaciones que pueden enfrentar en su vida cotidiana. La metodología activa y centrada en el estudiante les permitirá expresar sus ideas, escuchar a sus compañeros y construir aprendizajes significativos sobre el cuidado personal y la protección de su integridad.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar situaciones en las que es importante decir "no" para proteger el cuerpo propio.
- Analizar casos concretos para tomar decisiones adecuadas sobre el respeto a los límites personales.
- Argumentar la importancia de que el cuerpo es sagrado y nadie debe tocarlo sin consentimiento.
- Crear estrategias personales para expresar un "no" firme y seguro cuando se sientan incómodos.

Recursos Necesarios

- Cartulinas o papel bond tamaño carta (5 hojas)
- Marcadores, crayones o lápices de colores (varios sets para grupos)
- Impresiones de casos breves ilustrados (4 diferentes situaciones)
- Reproductor de audio o computadora para música breve de bienvenida
- Tarjetas con frases para practicar decir "no" (al menos 10 tarjetas)
- Reloj o cronómetro para controlar tiempos
- Pizarra y plumones para anotar ideas clave

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre partes del cuerpo y respeto mutuo.
- Habilidades sociales básicas para el trabajo en equipo y la comunicación oral.
- Experiencias previas reconociendo emociones propias y ajenas.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión

Docente: Explica a los estudiantes que hoy aprenderán sobre cómo cuidar su cuerpo y la importancia de saber decir "no" para protegerse. Les comenta que esto les ayudará a sentirse seguros y respetados.

Estudiantes: Escuchan atentamente y se preparan para participar.

Activación de conocimientos previos

Docente: Muestra imágenes de niños en diferentes situaciones cotidianas y pregunta: "¿Qué harían si alguien les pide algo que no quieren hacer con su cuerpo?"

Estudiantes: Responden en voz alta, compartiendo ideas y experiencias.

Motivación y enganche

Docente: Cuenta un dato curioso: "¿Sabían que cada persona tiene un cuerpo que es como un castillo fuerte? Y solo ustedes deciden quién puede entrar o tocar sus cosas, incluyendo su cuerpo". Luego, propone un pequeño reto: "Vamos a descubrir cómo ser guardianes de nuestro propio castillo".

Estudiantes: Muestran interés y se motivan para participar.

Contextualización

Docente: Relaciona el tema con la vida diaria de los estudiantes: "En la escuela, en casa o en la calle, es importante saber cuándo decir 'no' para protegernos y sentirnos bien".

Estudiantes: Reflexionan y conectan el tema con sus vivencias.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 40 minutos

Presentación del contenido

Docente: Presenta cuatro situaciones cortas impresas y ilustradas donde un niño o niña se enfrenta a momentos donde alguien quiere tocar su cuerpo sin permiso. Las lee con énfasis y pide que escuchen con atención porque luego trabajarán en equipo para resolverlas.

Estudiantes: Escuchan y observan las imágenes con interés.

Actividad 1: "Detectives del respeto"

- **Objetivo:** Identificar situaciones donde es necesario decir "no".

- **Instrucciones:** En grupos de 3-4, cada grupo recibe una situación impresa. Deben discutir qué está pasando, si el niño o niña debe decir "no" y por qué. Luego, preparan una breve explicación para compartir con la clase.
- **Organización:** Grupos pequeños (3-4 estudiantes)
- **Producto:** Explicación oral grupal y una frase clave escrita en cartulina.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Circula entre grupos, hace preguntas guía como "¿Por qué creen que es importante decir 'no' en esta situación?" o "¿Cómo se sentirían ustedes si les pasara eso?", y apoya con vocabulario seguro y respetuoso.

Actividad 2: "Mi cuerpo es mi castillo"

- **Objetivo:** Argumentar la importancia de respetar el cuerpo propio y de otros.
- **Instrucciones:** En plenaria, el docente invita a que cada estudiante dibuje en una hoja su "castillo" (su cuerpo) y escriba o dibuje alrededor cosas o personas que respetan sus límites. Después, un voluntario explica su dibujo y por qué es importante cuidar su castillo.
- **Organización:** Individual y plenaria
- **Producto:** Dibujo personal y explicación oral.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Anima a los niños, valida sus ideas, y refuerza la idea de que el cuerpo es sagrado y nadie debe tocarlo sin permiso.

Actividad 3: "Practiquemos decir NO"

- **Objetivo:** Crear y practicar estrategias para decir "no" con seguridad.
- **Instrucciones:** El docente reparte tarjetas con frases que podrían incomodar a los estudiantes (ejemplo: "Ven conmigo", "Déjame tocarte"). En parejas, los niños practican decir "no" de forma clara y con confianza. Luego, algunos voluntarios demuestran frente a la clase.
- **Organización:** Parejas y plenaria
- **Producto:** Demostración oral de cómo decir "no".
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol del docente:** Modela un "no" firme, corrige suavemente la postura o tono de voz para que sea seguro, y motiva a los niños a expresarse con confianza.

Diferenciación

- **Para estudiantes que terminan antes:** Elaboran un cartel con frases positivas para proteger su cuerpo, que luego se puede exhibir en el aula.
- **Para estudiantes que necesitan más apoyo:** Trabajan con el docente o un asistente para practicar más ejemplos de decir "no" y recibir ayuda para expresar sus ideas.

Transiciones

Docente: Después de cada actividad, hace preguntas de reflexión para conectar con la siguiente: "¿Qué aprendimos sobre nuestro cuerpo? Ahora vamos a ver cómo expresarnos para cuidar nuestro castillo".

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis

Docente: Invita a los estudiantes a compartir tres ideas importantes que aprendieron hoy. Anota en la pizarra o en un organizador gráfico las respuestas, creando un mapa mental colectivo con frases como: "Decir no es protegerme", "Mi cuerpo es sagrado" y "Tengo derecho a sentirme seguro".

Estudiantes: Participan compartiendo y escuchando a sus compañeros.

Reflexión metacognitiva

Docente: Formula estas preguntas para que los estudiantes piensen en su aprendizaje:

- ¿Por qué es importante decir "no" cuando alguien no respeta mi cuerpo?
- ¿Qué puedo hacer si me siento incómodo con alguien que quiere tocarme?
- ¿Cómo puedo ayudar a un amigo que necesita proteger su cuerpo?

Estudiantes: Responden oralmente o con gestos, reflexionando sobre sus aprendizajes.

Retroalimentación

Docente: Felicita a los estudiantes por su participación, resalta respuestas acertadas y refuerza la confianza en su capacidad para cuidar su cuerpo y decir "no".

Transferencia

Docente: Invita a los niños a recordar lo aprendido durante la semana y a practicar decir "no" cuando algo no les guste o incomode en su casa, escuela o comunidad.

Tarea o reto

Docente: Propone que en casa, con ayuda de un adulto, hagan un dibujo o escriban una pequeña frase sobre cómo protegerán su cuerpo y la traigan para compartir en la próxima clase.

Evaluación

Tipo de evaluación: Formativa durante toda la sesión, con actividades diagnósticas al inicio (activación previa) y sumativas al cierre (síntesis y reflexión).

• Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente situaciones donde debe decir "no" para proteger su cuerpo. (Objetivo 1)

- Analiza y argumenta decisiones relacionadas con el respeto a su cuerpo en los casos presentados. (Objetivo 2 y 3)
- Demuestra capacidad para expresar un "no" con seguridad y claridad. (Objetivo 4)

• **Instrumentos sugeridos:**

- Lista de cotejo para observar participación y comprensión durante actividades grupales.
- Rúbrica sencilla para evaluar la explicación oral y el dibujo personal.
- Observación directa y notas anecdóticas durante la práctica de decir "no".

• **Evidencias de aprendizaje:**

- Explicaciones grupales sobre las situaciones analizadas.
- Dibujo del "castillo" corporal y su explicación.
- Demostración oral de la expresión segura del "no".
- Respuestas en la reflexión metacognitiva al cierre.