

Mi Cuerpo, Mis Derechos: Aprendiendo a Protegerme

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Aprendizaje Basado en Problemas

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de primaria (6-11 años) comprendan y reconozcan su cuerpo como un espacio de derechos y respeto. A través de actividades basadas en problemas reales y simulados, aprenderán a distinguir entre buen trato, maltrato y abuso sexual, además de diferenciar secretos adecuados de los inadecuados y entender el concepto de consentimiento para protegerse. Se enfatiza el desarrollo de habilidades para establecer límites asertivos y decir NO ante situaciones incómodas o de presión. También identificarán adultos de confianza y redes institucionales como SLIM, DNA y la Policía para acudir en caso de peligro. Este aprendizaje es vital para fomentar su autonomía, valentía y sentido de corresponsabilidad en la defensa de su integridad personal y de sus derechos, conectando el contenido con su vida diaria y promoviendo un ambiente seguro y respetuoso tanto en la escuela como en su entorno familiar y social.

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer el cuerpo como un espacio de derechos e intimidad, identificando situaciones de buen trato, maltrato y abuso sexual.
- Distinguir entre secretos adecuados e inadecuados y comprender el concepto de consentimiento para aplicar medidas de autocuidado.
- Establecer límites asertivos y ejercer el derecho a decir NO ante situaciones de presión o incomodidad.
- Identificar adultos de confianza y redes institucionales de protección (SLIM, DNA y Policía) a quienes acudir en caso de riesgo.
- Demostrar actitudes de respeto, autonomía y valentía en la defensa de su integridad personal y corresponsabilidad frente a la vulneración de los derechos de la niñez.

Recursos Necesarios

- Cartulinas blancas y de colores (20 unidades)
- Marcadores, crayones y lápices de colores (varios sets para grupos)
- Hojas impresas con imágenes y situaciones sobre buen trato, maltrato y abuso (1 por estudiante)
- Tarjetas con frases de secretos adecuados e inadecuados (1 juego por grupo)
- Videos animados cortos sobre el respeto al cuerpo y el consentimiento (duración total 10 minutos)
- Pizarrón o rotafolio con plumones
- Lista impresa de adultos de confianza y redes institucionales (SLIM, DNA, Policía) para repartir (1 por estudiante)
- Reproductor de video y proyector o pantalla digital

- Espacio amplio para actividades en grupos y dramatizaciones

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre el cuerpo humano y partes del cuerpo.
- Experiencia previa con normas básicas de respeto y convivencia en el aula.
- Habilidades básicas para expresar opiniones en grupo y escuchar a otros.
- Comprensión simple de conceptos como "secreto" y "situación incómoda".

Actividades

Sesión 1: Conociendo mi cuerpo y mis derechos

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Hoy vamos a aprender a cuidar nuestro cuerpo porque es nuestro espacio de respeto y derechos. Vamos a entender qué es el buen trato, el maltrato y el abuso, para que todos podamos estar seguros y felices.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra un dibujo grande de un cuerpo humano y pregunta: "¿Cuáles partes del cuerpo creen que son privadas y que nadie debe tocar sin permiso?"
- **Estudiantes:** Levantan la mano y nombran partes del cuerpo, el docente escribe en el pizarrón.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Cuenta una historia breve y sencilla sobre un niño que aprendió a decir NO cuando alguien intentó tocarlo sin permiso.
- **Estudiantes:** Escuchan atentamente y expresan cómo se sentirían ellos en esa situación.

Contextualización:

El docente explica que todos tienen derecho a cuidar su cuerpo y que hoy aprenderemos a reconocer cuándo algo está bien o mal para poder protegernos.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

Presentación del contenido:

Se presenta un video animado corto donde se muestran ejemplos de buen trato, maltrato y abuso sexual adaptados al nivel de los estudiantes. Se enfatizan conceptos como consentimiento, secretos adecuados e inadecuados.

Actividad 1: Identificando situaciones

- **Objetivo:** Reconocer situaciones de buen trato, maltrato y abuso.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Reparte hojas con imágenes variadas que muestran diferentes situaciones (amistad, ayuda, situaciones incómodas, tocamientos inapropiados).
 - Pide a los estudiantes que en grupos de 3-4 analicen cada imagen y decidan si es buen trato, maltrato o abuso.
 - Luego, cada grupo comparte su decisión y explica por qué.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Cartulina grupal con imágenes clasificadas y razones escritas o dibujadas.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol del docente:** Observa discusiones, formula preguntas guía como "¿Por qué creen que esta situación es abuso?" y apoya a grupos con dudas.

Actividad 2: Secretos adecuados e inadecuados

- **Objetivo:** Distinguir secretos que se deben guardar y secretos que deben contarse para protegerse.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Muestra tarjetas con frases de secretos adecuados (por ejemplo, sorpresa de cumpleaños) y secretos inadecuados (situaciones de abuso o miedo).
 - En plenaria, los estudiantes dicen si creen que el secreto debe guardarse o compartirse y por qué.
- **Organización:** Plenaria con participación individual voluntaria.
- **Producto:** Lista colectiva en el pizarrón con ejemplos de secretos adecuados e inadecuados.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita la discusión, corrige ideas erróneas y refuerza el concepto de que algunos secretos deben compartirse para protegernos.

Actividad 3: Juego del “No es No”

- **Objetivo:** Practicar la expresión asertiva del derecho a decir NO en situaciones de presión o incomodidad.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Propone pequeñas dramatizaciones por parejas donde un niño debe decir NO a situaciones hipotéticas incómodas (alguien que quiere tocar sin permiso, pedir que guarden un secreto malo, etc.).
 - Después de cada dramatización, el grupo comenta qué tan claro y fuerte fue el NO y cómo se sintieron.
- **Organización:** Parejas.
- **Producto:** Participación en dramatizaciones y comentarios grupales.

- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol del docente:** Orienta las dramatizaciones, motiva la confianza y refuerza el valor de decir NO.

Diferenciación

- **Estudiantes que terminan antes:** Realizan un dibujo personal sobre cómo cuidar su cuerpo y escriben o dictan un mensaje para decir NO.
- **Estudiantes con más apoyo:** Reciben acompañamiento directo del docente o un ayudante para entender las imágenes y participar en actividades guiadas con preguntas más sencillas.

Transiciones

Después de cada actividad, el docente hace un resumen breve de lo aprendido y conecta con la siguiente actividad destacando la importancia de comprender cada concepto para cuidar su cuerpo y sus derechos.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Pide a los estudiantes que, en sus propias palabras, digan una cosa que aprendieron hoy sobre su cuerpo y sus derechos.
- Se escribe en el pizarrón un resumen con las ideas principales en lenguaje sencillo.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Por qué es importante decir NO cuando algo nos hace sentir incómodos?
- ¿Qué tipos de secretos debemos contar y a quién?
- ¿A quién puedo acudir si siento que mi cuerpo no está siendo respetado?

Retroalimentación:

El docente reconoce las respuestas válidas, anima a los estudiantes y corrige suavemente las ideas equivocadas, reforzando los conceptos clave.

Transferencia:

Se explica que en la próxima sesión aprenderán más sobre las personas y lugares seguros a quienes pueden recurrir para protegerse y ayudar a otros.

Tarea o reto:

Invitar a los estudiantes a hablar con un adulto de confianza en casa sobre lo aprendido y preguntar si conocen las redes de ayuda como SLIM, DNA o Policía.

Sesión 2: Mis redes de apoyo y la valentía para protegerme

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Hoy conoceremos a las personas y lugares seguros que pueden ayudarnos si estamos en peligro y aprenderemos a ser valientes para cuidar nuestra integridad y la de los demás.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Quién es una persona de confianza para ustedes y por qué?"
- **Estudiantes:** Responden y comparten ejemplos.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Cuenta un cuento corto donde un niño acude a un adulto de confianza para pedir ayuda y resolver un problema.
- **Estudiantes:** Escuchan y comentan cómo se sintió el niño al pedir ayuda.

Contextualización:

Se explica que todos necesitamos personas y lugares seguros para sentirnos protegidos y que ser valientes es pedir ayuda cuando algo no está bien.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 95 minutos

Presentación del contenido:

Se presenta una lámina o cartel con los logos o símbolos de SLIM, DNA y Policía y se explica de manera sencilla qué hacen estas instituciones y cómo ayudan a niños y niñas.

Actividad 1: Mapa de confianza

- **Objetivo:** Identificar adultos de confianza en su entorno y redes institucionales a las que pueden acudir.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Entrega a cada estudiante una hoja para dibujar un mapa personal con personas de confianza (familia, escuela, comunidad) y lugares seguros (hospital, policía, SLIM, DNA).
 - Los estudiantes dibujan y escriben nombres o símbolos.
 - Luego se comparten algunos mapas voluntariamente en plenaria.
- **Organización:** Individual con apoyo del docente.

- **Producto:** Mapa de confianza personal.
- **Tiempo:** 40 minutos.
- **Rol del docente:** Ayuda a los estudiantes que tienen dificultad para identificar personas o lugares, pregunta "¿Quién te ayuda cuando te sientes triste o con miedo?"

Actividad 2: Dramatización “Pidiendo ayuda”

- **Objetivo:** Practicar la valentía y la comunicación para pedir ayuda ante situaciones de riesgo.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide a la clase en grupos de 4 y reparte tarjetas con situaciones simuladas (por ejemplo, un niño que se siente incómodo, alguien que necesita ayuda para decir NO, etc.).
 - Cada grupo prepara una pequeña dramatización donde un niño o niña pide ayuda a un adulto de confianza o llama a una red institucional (simulado).
 - Se presentan las dramatizaciones al grupo completo.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto:** Dramatización grupal.
- **Tiempo:** 45 minutos.
- **Rol del docente:** Orienta el desarrollo, motiva la participación, señala comportamientos valientes y respetuosos, y refuerza la importancia de pedir ayuda.

Actividad 3: Compromiso personal y grupal

- **Objetivo:** Fomentar el compromiso de respeto, valentía y corresponsabilidad para proteger los derechos propios y de los demás.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** En plenaria, pregunta a los estudiantes qué pueden hacer para cuidar su cuerpo y apoyar a otros.
 - Escribe las ideas en el pizarrón y luego invita a cada estudiante a firmar un cartel con un compromiso personal de respeto y valentía.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Cartel de compromisos firmado por todos.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita la reflexión, reconoce aportes y motiva el compromiso de todos.

Diferenciación

- **Estudiantes que terminan antes:** Elaboran un dibujo o mensaje sobre su compromiso para proteger su cuerpo y ayudar a amigos.
- **Estudiantes con más apoyo:** Reciben apoyo para completar el mapa de confianza y participar en dramatizaciones con roles simplificados.

Transiciones

El docente conecta la importancia de conocer las redes de apoyo con la valentía para pedir ayuda y defender la integridad personal en cualquier momento.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Invita a cada estudiante a expresar una palabra o frase que represente lo que aprendieron sobre proteger su cuerpo y pedir ayuda.
- Se elabora un mural colectivo con estas palabras para recordar.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Quiénes son las personas y lugares seguros a los que puedo acudir?
- ¿Cómo puedo demostrar valentía para protegerme o ayudar a otros?
- ¿Qué puedo hacer si veo que otro niño está en peligro?

Retroalimentación:

El docente felicita a los estudiantes por su participación y compromiso, resaltando su autonomía y valentía, y aclara dudas finales.

Transferencia:

Se anima a los estudiantes a compartir lo aprendido con su familia y a recordar siempre que tienen derechos que deben ser respetados.

Tarea o reto:

Invitar a que identifiquen en su comunidad una persona o lugar seguro y que lo compartan en la próxima clase o con sus familiares.

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica en la activación de conocimientos de la primera sesión; formativa durante las actividades de desarrollo en ambas sesiones; sumativa en la reflexión y compromisos al cierre de la segunda sesión.

Criterios de evaluación:

- Reconoce y diferencia situaciones de buen trato, maltrato y abuso sexual (Objetivo 1).
- Distingue secretos adecuados e inadecuados y comprende el concepto de consentimiento (Objetivo 2).
- Demuestra capacidad para establecer límites y decir NO con asertividad (Objetivo 3).

- Identifica adultos de confianza y redes institucionales para pedir ayuda (Objetivo 4).
- Manifiesta actitudes de respeto, autonomía y valentía en defensa de su integridad (Objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación y comprensión durante actividades grupales e individuales.
- Rúbrica simple para evaluar dramatizaciones y expresión de límites asertivos.
- Portafolio con productos: mapas de confianza, carteles de compromisos y dibujos personales.
- Autoevaluación guiada con preguntas de reflexión al cierre.

Evidencias de aprendizaje:

- Clasificación correcta y justificada de imágenes en situaciones de buen trato, maltrato y abuso.
- Participación en discusión sobre secretos adecuados e inadecuados.
- Demostración práctica de decir NO en dramatizaciones.
- Mapa de confianza personal identificando adultos y redes institucionales.
- Compromiso firmado y expresiones de valentía y respeto en actividades finales.