

Higiene Personal y Autonomía: Cuidado Diario para la Vida

Adaptabilidad y Aprendizaje Continuo | Adaptabilidad frente a cambios y desafíos | Aprendizaje Basado en Proyectos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para adultos en educación para el trabajo con discapacidad intelectual, enfocado en desarrollar habilidades básicas de higiene personal y cuidado propio. Los estudiantes aprenderán rutinas diarias para mantener una adecuada presentación personal y cuidado corporal, además de habilidades prácticas como el lavado de zapatillas, medias y ropa, fortaleciendo su autonomía con el mínimo apoyo necesario.

Se abordarán también destrezas motoras y organizativas vinculadas a la vida diaria, como la preparación de colaciones simples, lavado de utensilios y orden de objetos comunes. Asimismo, se favorecerá la comunicación asertiva entre estudiantes y sus familias para reconocer necesidades corporales y de salud, y se entregarán pautas gráficas y rutinas compartidas para que los padres puedan apoyar el proceso de manera efectiva.

El aprendizaje se realizará mediante la metodología de Aprendizaje Basado en Proyectos, promoviendo la colaboración activa, el trabajo en equipo y la solución práctica de problemas cotidianos. Esto permitirá que los estudiantes se apropien de los conocimientos y habilidades de forma concreta y funcional, conectando directamente con su vida cotidiana y mejorando su calidad de vida y autonomía.

Objetivos de Aprendizaje

- Adquirir y consolidar rutinas diarias de higiene personal, cuidado propio y presentación adecuada de forma autónoma o con mínimo apoyo.
- Desarrollar destrezas motoras y organizativas básicas vinculadas a la vida diaria, como preparación de colaciones, lavado de utensilios y orden de objetos comunes.
- Favorecer la comunicación asertiva y el reconocimiento de las propias necesidades corporales y de salud entre el estudiante y su núcleo familiar.
- Fortalecer las competencias parentales mediante pautas simplificadas basadas en soportes gráficos y rutinas compartidas.

Recursos Necesarios

- Materiales físicos: jabón líquido, cepillo y esponja para lavar ropa, balde o cubeta, detergente suave, toalla, cepillo de dientes, pasta dental, peine, zapatillas y medias para práctica (al menos un par por grupo), utensilios para preparar colaciones simples (platos, vasos, cuchara, cuchillo plástico, alimentos básicos como frutas, pan, queso).

- Materiales impresos: fichas gráficas con rutinas de higiene personal, pictogramas para secuencia de lavado de ropa y preparación de colaciones, carteles con pasos visuales.
- Herramientas digitales: videos cortos ilustrativos de rutinas de higiene (adaptados para discapacidad intelectual), presentaciones visuales.
- Recursos audiovisuales: video demostrativo de lavado de zapatillas y ropa, video sobre comunicación asertiva con la familia.
- Espacio adecuado para actividades prácticas con lavadero o área para lavado.

Requisitos Previos

- Conocimientos básicos sobre partes del cuerpo y su cuidado personal.
- Habilidades motoras finas y gruesas básicas para manipulación de objetos.
- Experiencia previa mínima en actividades grupales y seguimiento de instrucciones simples.
- Capacidad para comunicarse con apoyo verbal o gestual simple.

Actividades

Sesión 1: Conociendo Mi Cuidado Personal

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy comenzaremos a aprender cómo cuidar nuestro cuerpo y mantenernos limpios y presentables para sentirnos bien y saludables."

Estudiantes: Escuchan con atención.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Muestra imágenes de personas en diferentes situaciones de higiene personal y pregunta: "¿Qué cosas hacen estas personas para estar limpias?"

Estudiantes: Responden oralmente o con gestos, mencionando acciones como lavarse las manos, cepillarse los dientes, bañarse.

Motivación y enganche:

Docente: Comparte un dato curioso: "¿Sabían que lavarse las manos correctamente puede evitar que nos enfermemos?" Luego, pregunta: "¿Quién quiere aprender a cuidar su cuerpo para estar sano y sentirse bien?"

Estudiantes: Participan con interés y expresan entusiasmo.

Contextualización:

Docente: Explica que las actividades que aprenderán los ayudarán a ser más independientes en su vida diaria y a comunicarse mejor con su familia sobre su cuidado.

Estudiantes: Relacionan el tema con su vida cotidiana.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce el proyecto: "Vamos a crear un cuaderno visual con pasos para nuestras rutinas de higiene personal y cuidado, y además practicaremos juntos cómo lavar nuestras zapatillas, medias y ropa."

Actividades de aprendizaje activo:

• **Actividad 1: Elaboración del cuaderno visual de higiene personal**

Objetivo: Adquirir rutinas diarias de higiene personal.

Instrucciones:

- **Docente:** Divide a los estudiantes en grupos de 3-4 y entrega fichas gráficas con imágenes de diferentes hábitos de higiene (lavarse las manos, cepillarse los dientes, bañarse, peinarse).
- Cada grupo organiza las imágenes en orden de pasos y pega las fichas en un cuaderno o carpeta.
- El docente guía preguntando: "¿Qué hacemos primero? ¿Y después?" para que los estudiantes reflexionen sobre la secuencia.

Organización: Grupos de 3-4

Producto: Cuaderno con secuencia visual de higiene personal

Tiempo: 20 minutos

Rol docente: Observa, formula preguntas guía, apoya a quienes tengan dificultades.

• **Actividad 2: Demostración y práctica de lavado de zapatillas y medias**

Objetivo: Desarrollar destrezas motoras para el cuidado de ropa y calzado.

Instrucciones:

- **Docente:** Muestra un video corto sobre cómo lavar zapatillas y medias paso a paso.
- Luego, en grupo, el docente demuestra el proceso con una zapatilla y medias reales.
- Los estudiantes practican en parejas, siguiendo los pasos: mojar, enjabonarse, frotar, enjuagar y secar.

Organización: Parejas

Producto: Demostración práctica del lavado

Tiempo: 25 minutos

Rol docente: Supervisa, corrige técnicas, ofrece apoyo individualizado.

Diferenciación:

Para estudiantes que terminan antes: invitarles a crear un cartel ilustrativo con los pasos aprendidos para compartir con la familia.

Para estudiantes que necesitan más apoyo: realizar la actividad con ayuda del docente o un asistente, usando apoyos visuales y guía física si es necesario.

Transiciones:

Al concluir la práctica, el docente pregunta: "¿Qué aprendimos hoy que podemos hacer en casa para cuidarnos mejor?" y conecta con la importancia de compartir lo aprendido con la familia.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

Docente: Pide a cada grupo decir en voz alta una rutina de higiene que aprendieron hoy y cómo la harán en casa.

Reflexión metacognitiva:

- "¿Qué parte de la higiene personal aprendida hoy fue la más fácil para ti?"
- "¿Qué te gustaría practicar más para hacerlo mejor?"
- "¿Cómo puedes contarle a tu familia lo que aprendiste?"

Retroalimentación:

Docente: Felicita los avances y destaca ejemplos positivos de participación y esfuerzo. Ofrece recomendaciones para practicar en casa.

Transferencia:

Docente: Anuncia que en la próxima sesión se aprenderá a preparar colaciones simples y ordenar objetos para seguir practicando la autonomía.

Tarea o reto:

Docente: Pide que en casa practiquen al menos una rutina de higiene y que compartan con alguien de su familia el cuaderno visual o el cartel.

Sesión 2: Preparando mi comida y ordenando mi espacio

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a aprender a preparar colaciones simples y a mantener ordenados nuestros utensilios y objetos para sentirnos más organizados y autónomos."

Activación de conocimientos previos:

Docente: Pregunta: "¿Quién me puede contar qué cosas usó para lavar las zapatillas la semana pasada? ¿Dónde guardaron esas cosas?"

Estudiantes: Responden y comentan experiencias.

Motivación y enganche:

Docente: Muestra una cesta con alimentos y utensilios y dice: "Con estas cosas haremos una rica colación para compartir." Genera expectativa.

Contextualización:

Docente: Relaciona la importancia de preparar alimentos y mantener orden con el cuidado de la salud y el bienestar diario.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Presenta paso a paso cómo seleccionar, preparar y ordenar una colación simple, usando imágenes y demostración práctica.

Actividades de aprendizaje activo:

• Actividad 1: Preparación guiada de colación simple

Objetivo: Desarrollar destrezas motoras y organizativas básicas.

Instrucciones:

- En grupos pequeños, el docente entrega los ingredientes e utensilios para preparar una colación (ejemplo: sándwich simple o fruta picada).
- Los estudiantes siguen pictogramas para realizar cada paso: lavar manos, preparar alimentos, servir en plato.
- Se refuerza la higiene y orden durante la actividad.

Organización: Grupos de 3-4

Producto: Colación preparada y servida

Tiempo: 30 minutos

Rol docente: Supervisar, guiar pasos, asegurar higiene y orden.

• **Actividad 2: Ordenando utensilios y espacio de trabajo**

Objetivo: Consolidar hábitos de orden vinculados a la vida diaria.

Instrucciones:

- Después de la preparación, los estudiantes recogen utensilios, lavan los que correspondan (usando jabón y agua), y ordenan el espacio con apoyo visual.
- El docente guía la secuencia con instrucciones claras y refuerza la importancia del orden para mantener el espacio limpio y seguro.

Organización: Grupos o parejas

Producto: Área limpia y utensilios ordenados

Tiempo: 15 minutos

Rol docente: Apoyar, corregir, motivar la autonomía.

Diferenciación:

Para estudiantes que terminan antes: invitar a explicar a sus compañeros los pasos realizados.

Para quienes necesitan apoyo: trabajar con acompañamiento más cercano, simplificar pasos y usar ayudas visuales adicionales.

Transiciones:

Docente: Invita a reflexionar cómo la organización ayuda a sentirse bien y termina conectando con la próxima sesión sobre comunicación con la familia.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

Docente: Realiza un resumen grupal con preguntas: "¿Qué pasos seguimos para preparar la colación? ¿Por qué es importante ordenar después?"

Reflexión metacognitiva:

- "¿Qué aprendí hoy que me ayudará en mi casa?"
- "¿Qué me gustó más de preparar la colación?"
- "¿Qué necesito practicar más?"

Retroalimentación:

Docente: Destaca logros y motiva a seguir practicando con sus familias.

Transferencia:

Docente: Anuncia que la próxima sesión se enfocará en cómo comunicar nuestras necesidades de cuidado a la familia.

Tarea o reto:

Docente: Invitar a los estudiantes a preparar una colación simple en casa con apoyo familiar y comentar su experiencia en la siguiente sesión.

Sesión 3: Comunicando mis necesidades y cuidados**Fase de Inicio****Tiempo estimado:**

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy aprenderemos a expresar nuestras necesidades de higiene y cuidado para que nuestra familia nos entienda mejor y nos apoye."

Activación de conocimientos previos:

Docente: Pregunta: "¿Cómo les cuentan a sus familiares cuando necesitan ayuda para algo?"

Estudiantes: Responden con ejemplos o gestos.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta un video corto con ejemplos de comunicación asertiva en la familia.

Contextualización:

Docente: Explica que saber comunicar lo que sentimos y necesitamos es importante para mantenernos saludables y felices.

Fase de Desarrollo**Tiempo estimado:**

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce pictogramas y frases simples para expresar necesidades básicas de cuidado personal.

Actividades de aprendizaje activo:

• **Actividad 1: Role-playing de comunicación asertiva**

Objetivo: Favorecer la comunicación y reconocimiento de necesidades.

Instrucciones:

- En parejas, un estudiante hace de persona que necesita ayuda para higiene, el otro escucha y responde con frases o gestos de apoyo.
- Se usan tarjetas con frases e imágenes para guiar la conversación.
- Después cambian roles.

Organización: Parejas

Producto: Demostración oral y gestual de comunicación

Tiempo: 30 minutos

Rol docente: Facilita, corrige lenguaje, motiva participación.

• **Actividad 2: Creación de un cartel familiar de rutina compartida**

Objetivo: Fortalecer competencias parentales y rutinas compartidas.

Instrucciones:

- En grupos, diseñan un cartel sencillo con pictogramas que muestre pasos de higiene que pueden hacer juntos en casa.
- Se enfatiza lenguaje simple y visual para que la familia comprenda fácilmente.

Organización: Grupos pequeños

Producto: Cartel visual para llevar a casa

Tiempo: 15 minutos

Rol docente: Apoya diseño, supervisa contenido, fomenta creatividad.

Diferenciación:

Para estudiantes con mayor dificultad comunicativa: usar más apoyos visuales y permitir respuestas con gestos.

Para estudiantes avanzados: invitar a explicar por qué es importante comunicar necesidades.

Transiciones:

Docente: Resume la importancia de la comunicación y anticipa que en la siguiente sesión se reforzarán las rutinas de higiene personal.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

Docente: Solicita a algunos estudiantes que muestren el cartel y repitan una frase para pedir ayuda.

Reflexión metacognitiva:

- "¿Cómo me sentí pidiendo ayuda hoy?"
- "¿Qué aprendí para comunicarme mejor con mi familia?"
- "¿Qué puedo hacer diferente la próxima vez?"

Retroalimentación:

Docente: Recalca los esfuerzos y la importancia de la práctica constante.

Transferencia:

Docente: Invita a usar los carteles y frases en casa con sus familias.

Tarea o reto:

Docente: Practicar con alguien de la familia alguna frase para expresar una necesidad de cuidado personal.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Al inicio de la primera sesión, mediante preguntas para conocer conocimientos previos sobre higiene personal y autonomía.
- **Formativa:** Durante las actividades prácticas de cada sesión, observando la participación, ejecución de rutinas, comunicación y organización.
- **Sumativa:** Al final del plan, a través de la revisión de productos como el cuaderno visual, carteles familiares, y demostraciones prácticas.

Criterios de evaluación:

- Realiza de forma autónoma o con mínimo apoyo las rutinas básicas de higiene personal (Objetivo 1).
- Muestra destrezas motoras y organizativas para preparar colaciones simples y ordenar utensilios (Objetivo 2).
- Comunica sus necesidades de cuidado personal de manera asertiva con apoyo visual o verbal (Objetivo 3).
- Participa en la creación y uso de materiales que fortalecen la comunicación familiar y rutinas compartidas (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa durante actividades prácticas.
- Rúbrica simple para valorar secuencia y autonomía en rutinas.
- Portafolio con productos elaborados: cuaderno visual, carteles y evidencias fotográficas.
- Autoevaluación guiada con preguntas sencillas y apoyo visual.
- Coevaluación en pares para fomentar el apoyo mutuo.

Evidencias de aprendizaje:

- Cuaderno visual con secuencia de higiene personal.
- Demostración práctica del lavado de zapatillas, medias y ropa.
- Colación simple preparada y área ordenada.
- Carteles familiares con rutinas y frases de comunicación asertiva.
- Participación activa en role-playing y actividades grupales.

Enriquecimientos

Recomendaciones - Tic_ia

Recomendaciones para integrar tecnología e Inteligencia Artificial en el plan de clase

Fase de Inicio

- **Herramienta:** Presentaciones interactivas con *Canva* o *Google Slides* (Sustitución)

Implementación: El docente prepara una presentación visual sencilla con imágenes claras y coloridas sobre hábitos de higiene personal. Durante la activación de conocimientos previos, se muestran las imágenes en pantalla para facilitar la comprensión y estimular la participación.

Contribución a objetivos: Facilita la activación de conocimientos previos de manera visual y atractiva, favoreciendo la comunicación y el reconocimiento de hábitos saludables, especialmente para estudiantes con discapacidad intelectual.

- **Herramienta:** Video educativo breve con IA de subtulado automático, por ejemplo *YouTube* con subtítulos generados automáticamente (Aumento)

Implementación: Se presenta un video corto y simple que muestre el correcto lavado de manos y otros hábitos de higiene, con subtítulos para reforzar la comprensión auditiva y visual. El docente pausa el video para hacer preguntas y generar reflexión.

Contribución a objetivos: Mejora la efectividad del aprendizaje al combinar imágenes, audio y texto, apoyando a estudiantes con diferentes estilos de aprendizaje y fomentando la autonomía en la adquisición de rutinas.

Fase de Desarrollo

- **Herramienta:** Aplicación móvil o web para crear cuadernos visuales, como *Book Creator* o *Canva* (Modificación)

Implementación: Los estudiantes, en grupos, utilizan tablets o computadoras para organizar imágenes y textos simples en un cuaderno digital interactivo con pasos para rutinas de higiene personal. El docente guía el proceso para asegurar la secuencia lógica.

Contribución a objetivos: Permite rediseñar la actividad tradicional de elaboración de cuadernos gráficos en formato digital, facilitando la integración de imágenes, audio y texto, promoviendo la autonomía y el desarrollo de destrezas organizativas.

- **Herramienta:** Asistente virtual con IA para recordatorios y guías personalizadas, como *Google Assistant* o *Alexa* (Modificación)

Implementación: Se enseña a los estudiantes a configurar recordatorios diarios para sus rutinas de higiene personal y cuidado de ropa en un dispositivo móvil o altavoz inteligente, con apoyo del docente y la familia.

Contribución a objetivos: Fomenta la autonomía y la organización personal, además de fortalecer la comunicación asertiva con el núcleo familiar mediante recordatorios compartidos y rutinas estructuradas.

Fase de Cierre

- **Herramienta:** Plataforma de comunicación familiar con IA, como *WhatsApp* con funciones de mensajes de voz y texto simplificado (Sustitución / Aumento)

Implementación: Se crea un grupo familiar donde el docente comparte pautas gráficas y videos cortos para que los padres refuercen en casa las rutinas aprendidas, con posibilidad de interacción sencilla para resolver dudas.

Contribución a objetivos: Fortalece la competencia de los padres mediante soporte gráfico y comunicación directa, facilitando la continuidad del aprendizaje en el hogar y promoviendo la colaboración entre familia y educador.

- **Herramienta:** Aplicación de seguimiento de hábitos con IA, como *Habitica* o *Loop Habit Tracker* (Redefinición)

Implementación: Se introduce a los estudiantes y familias a una aplicación que convierte el seguimiento de rutinas diarias en un juego o registro visual, con notificaciones automáticas y recompensas para motivar la constancia.

Contribución a objetivos: Permite una nueva forma de motivar y monitorear las rutinas de higiene y cuidado personal, integrando tecnología que antes no se usaba en este contexto, fortaleciendo la autonomía y el aprendizaje continuo.