

¡Mis límites, mi respeto! Aprendiendo a decir "No" para cuidar mi cuerpo

Ética y Valores | Ética y valores | Diseño Universal para el Aprendizaje

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que niños y niñas de 6 años comprendan la importancia de los límites personales, las formas de protección y cómo expresar un "no" de manera respetuosa para cuidar su cuerpo y su bienestar. A través de actividades lúdicas y reflexivas, los estudiantes aprenderán a identificar situaciones en las que deben poner límites, reconocer señales de incomodidad y practicar formas seguras de comunicación. Este aprendizaje es fundamental para que los niños desarrollen el valor del respeto hacia sí mismos y hacia los demás, fomentando un ambiente de seguridad y confianza en su entorno cercano.

El tema se conecta con la vida cotidiana de los estudiantes, pues todos en algún momento necesitan establecer límites con amigos, familiares o conocidos para proteger su espacio personal. Reconocer y respetar límites contribuye a su desarrollo integral y les ayuda a prevenir situaciones de riesgo. Además, aprenderán a decir "no" con seguridad, una habilidad clave para su autonomía y autoestima.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar situaciones donde es necesario establecer límites para cuidar su cuerpo.
- Reconocer y practicar formas respetuosas de decir "no" ante situaciones incómodas o no deseadas.
- Valorar el respeto hacia su propio cuerpo y el de los demás.
- Expresar sus sentimientos y decisiones relacionadas con su protección personal.

Recursos Necesarios

- Carteles con imágenes de situaciones cotidianas (5 unidades).
- Tarjetas con frases para decir "no" de forma respetuosa (20 tarjetas).
- Hojas para dibujo y colores (1 por estudiante).
- Video corto animado sobre límites y respeto (3 minutos).
- Reproductor multimedia para video.
- Espacio amplio para dramatizaciones.
- Pizarra o rotafolio y marcadores.

Requisitos Previos

- Habilidades básicas para expresar ideas oralmente.

- Conocimiento previo sobre el respeto y la amistad.
- Experiencia en actividades grupales y juegos.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a aprender sobre nuestros límites y cómo podemos cuidarnos diciendo ‘no’ cuando algo no nos gusta o nos hace sentir incómodos. Esto es muy importante para respetar nuestro cuerpo y sentirnos seguros.”

Activación de conocimientos previos:

Docente: Muestra un cartel con dos niños jugando y pregunta: “¿Qué cosas hacen estos niños que muestran que se respetan?”

Estudiantes: Responden con ejemplos sencillos, como compartir, pedir permiso o esperar turno.

Motivación y enganche:

Docente: “¿Sabían que nuestro cuerpo tiene un ‘botón mágico’ que podemos usar para decir ‘no’ y protegernos? Hoy vamos a descubrir cómo usarlo.”

Contextualización:

Docente: “En la escuela, en casa o en el parque, todos necesitamos cuidar nuestro cuerpo y decir ‘no’ cuando algo no nos gusta o nos hace sentir mal. Aprenderemos a hacerlo juntos.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Reproduce un video corto animado sobre límites y respeto, mostrando ejemplos claros de cómo decir “no” y cuidar el cuerpo.

Estudiantes: Observan el video atentamente y participan con comentarios breves.

Actividad 1: “Reconozco mis límites”

Objetivo: Identificar situaciones donde es necesario establecer límites para cuidar su cuerpo.

- **Docente:** Entrega a cada niño una hoja para dibujar y les pide que dibujen una situación en la que hayan sentido que querían decir “no” para proteger su cuerpo.

- **Estudiantes:** Dibujan y luego explican brevemente su dibujo al grupo.
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Dibujo y explicación oral.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Observa las expresiones y guía con preguntas: “¿Qué pasó en tu dibujo? ¿Cómo te sentiste?”

Actividad 2: “Frases para decir ‘No’”

Objetivo: Reconocer y practicar formas respetuosas de decir “no”.

- **Docente:** Muestra tarjetas con frases respetuosas para decir “no”, como “No me siento cómodo”, “Prefiero no hacerlo” o “Gracias, pero no quiero”.
- **Estudiantes:** Practican en parejas diciendo “no” con esas frases en diferentes situaciones simuladas.
- **Organización:** Parejas.
- **Producto:** Demostración oral en parejas.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Escucha y da retroalimentación, corrigiendo tono y expresión para fomentar respeto y seguridad.

Actividad 3: “Dramatización de límites”

Objetivo: Expresar sentimientos y decisiones relacionadas con la protección personal.

- **Docente:** Organiza grupos de 3-4 estudiantes y entrega una imagen con una situación para dramatizar (ejemplo: un amigo quiere tomar algo sin permiso, un adulto pide un abrazo y el niño no quiere).
- **Estudiantes:** Preparan y representan la situación, practicando cómo decir “no” y respetar límites.
- **Organización:** Grupos pequeños.
- **Producto:** Presentación de dramatización ante el grupo.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita, observa y refuerza el respeto y la seguridad al decir “no”.

Diferenciación:

- **Estudiantes que terminan antes:** Pueden crear una tarjeta con una nueva frase para decir “no” y compartirla con sus compañeros.
- **Estudiantes con más apoyo:** Reciben apoyo del docente con preguntas guiadas para expresar sus ideas y practicar las frases en voz baja antes de la dramatización.

Transiciones:

Docente: “Muy bien, ahora que vimos cómo identificar límites y decir ‘no’, vamos a compartir lo que aprendimos en un resumen divertido.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

Docente: Entrega una hoja con un organizador gráfico sencillo con tres espacios: “Lo que aprendí”, “Lo que puedo hacer” y “Por qué es importante”. Los estudiantes completan con dibujos o palabras.

Estudiantes: Completar el organizador y compartir una idea con el grupo.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cuándo puedo decir “no” para cuidar mi cuerpo?
- ¿Cómo puedo decir “no” para que respeten mis límites?
- ¿Por qué es importante respetar mi cuerpo y el de los demás?

Retroalimentación:

Docente: Escucha las respuestas, refuerza las ideas correctas y anima a todos con comentarios positivos sobre su participación y aprendizaje.

Transferencia:

Docente: “Recuerden que pueden usar lo que aprendimos hoy en casa, con sus amigos y en cualquier lugar para proteger su cuerpo y sentirse seguros.”

Tarea o reto:

Docente: “Les invito a que esta semana observen una situación en la que puedan decir ‘no’ con respeto y me cuenten cómo se sintieron.”

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica en la fase de inicio con la pregunta sobre respeto, formativa durante las actividades de desarrollo observando participación y comprensión, y sumativa al cierre con el organizador gráfico y reflexión oral.

Criterios de evaluación:

- Identifica situaciones donde es necesario decir “no” para cuidar su cuerpo (Objetivo 1).
- Usa frases respetuosas para expresar un límite (Objetivo 2).
- Demuestra valoración del respeto hacia su cuerpo y el de otros en respuestas y dramatizaciones (Objetivo 3).
- Expresa claramente sus sentimientos y decisiones durante las actividades orales y escritas (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación y uso correcto de frases en actividades orales.
- Rúbrica simple para evaluar el organizador gráfico y dramatizaciones.
- Autoevaluación guiada con preguntas de reflexión al cierre.

Evidencias de aprendizaje:

- Dibujos y explicaciones sobre límites personales.
- Prácticas orales con frases para decir “no”.
- Dramatizaciones grupales mostrando respeto y seguridad.
- Organizador gráfico completado y respuestas en reflexión metacognitiva.

Enriquecimientos

Desarrollo - Rubrica

Rúbrica para Evaluar el Proceso de Aprendizaje

Criterios	Nivel 1: Inicia	Nivel 2: En Progreso	Nivel 3: Logrado
Reconoce la importancia del respeto hacia su cuerpo	Identifica de forma limitada que su cuerpo merece respeto.	Reconoce que debe respetar su cuerpo y da ejemplos simples.	Explica con claridad por qué es importante respetar y cuidar su cuerpo.
Identifica límites personales y señales de incomodidad	Reconoce algunos límites, pero no siempre identifica cuando se siente incómodo.	Identifica la mayoría de sus límites y sabe cuándo decir "no".	Demuestra comprensión clara de sus límites y puede expresar con confianza cuando algo no le gusta o incomoda.
Practica decir "No" para proteger su cuerpo	Dificultad para usar la palabra "No" en situaciones simuladas.	Practica decir "No" con apoyo y ejemplos guiados.	Usa de forma autónoma y segura la palabra "No" para proteger su cuerpo en actividades y juegos.
Muestra respeto hacia los límites de otros	Reconoce que otros tienen límites, pero a veces no los respeta.	Intenta respetar los límites de sus compañeros con recordatorios.	Respeta activamente los límites de los demás y ayuda a otros a sentirse seguros.