

¡Conociéndome y cuidándome: Mi identidad y autocuidado saludable!

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Diseño Universal para el Aprendizaje

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de primaria (6-11 años) desarrollen un conocimiento profundo y valorativo sobre su identidad personal y aprendan a practicar hábitos esenciales de autocuidado. A través de actividades dinámicas y participativas, los alumnos explorarán sus características personales, habilidades e intereses, y reconocerán la importancia de rutinas de higiene como el lavado de manos y dientes, entenderán qué son las caries, identificarán hábitos de alimentación saludable y no saludable, y aprenderán a proteger su cuerpo y su intimidad. Además, conocerán la importancia del descanso, la recreación, la actividad física y el cuidado en la entrega de información personal.

Este aprendizaje es fundamental pues fortalece la autonomía y seguridad de los estudiantes, promoviendo su bienestar físico y emocional. Se conecta con su vida cotidiana al relacionar el cuidado personal con su salud y protección, facilitando que adopten conductas saludables y responsables para su desarrollo integral.

Objetivos de Aprendizaje

- Observar, describir y valorar sus características personales, habilidades e intereses.
- Identificar y practicar rutinas de higiene personal, incluyendo el lavado de manos y dientes.
- Reconocer y diferenciar hábitos de alimentación saludable y no saludable.
- Valorar la importancia de las actividades de descanso, recreación y actividad física para su bienestar.
- Comprender la importancia del resguardo del cuerpo, la intimidad y la entrega segura de información personal.

Recursos Necesarios

- Carteles ilustrativos de rutinas de higiene (lavado de manos y dientes).
- Imágenes o tarjetas sobre alimentación saludable y no saludable.
- Video corto animado sobre caries y cuidado dental (3-5 minutos).
- Hojas blancas, lápices de colores y plumones.
- Material para dramatización (carnets con datos personales ficticios, pañuelos, etc.).
- Cartulina grande para mapa mental o mural.
- Reproductor multimedia para videos y música.
- Cuaderno o carpeta para registro personal de hábitos.

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de higiene personal (lavado de manos).
- Habilidad para expresarse oralmente en actividades grupales.
- Capacidad para trabajar en parejas o grupos pequeños.
- Experiencia previa con actividades simples de reflexión personal.

Actividades

Sesión 1: Conociéndome a mí mismo y aprendiendo sobre higiene personal

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que hoy conocerán más sobre quiénes son, qué los hace especiales y cómo cuidar su cuerpo con hábitos de higiene para mantenerse sanos.

Estudiantes: Escuchan con atención y se preparan para participar.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Muestra una imagen de una persona lavándose las manos y pregunta: “¿Quién puede contarme cuándo y por qué se lavan las manos?”

Estudiantes: Responden con ideas propias y comentan sus experiencias.

Motivación y enganche:

Docente: Cuenta un dato curioso: “¿Sabían que lavarse los dientes todos los días ayuda a que no salgan caries, que son como pequeños bichitos que dañan nuestros dientes?”

Estudiantes: Expresan sorpresa e interés.

Contextualización:

Docente: Conecta el tema con la vida diaria: “Cuando cuidamos nuestro cuerpo y nuestra higiene, nos sentimos mejor, podemos jugar y aprender sin preocuparnos por enfermarnos.”

Estudiantes: Relacionan con sus propias rutinas y experiencias.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce el tema de identidad personal y rutinas de higiene usando imágenes y preguntas, combinando explicación con ejemplos visuales y preguntas para mantener la atención.

Actividad 1: “Yo soy...” - Descubriendo mi identidad personal

- **Objetivo:** Observar, describir y valorar características personales.
- **Instrucciones:**
 - El docente entrega hojas donde cada estudiante dibuja o escribe tres cosas que les gustan de sí mismos (habilidades, intereses, características físicas o de personalidad).
 - Luego, en parejas, comparten lo que escribieron o dibujaron.
- **Organización:** Individual y parejas.
- **Producto:** Dibujo y breve descripción personal.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Observa, guía con preguntas como “¿Qué te gusta hacer?” o “¿Qué te hace único?”

Actividad 2: ¿Qué son las caries? - Video y conversación

- **Objetivo:** Identificar la importancia del cuidado dental y qué son las caries.
- **Instrucciones:**
 - Se proyecta un video animado corto sobre las caries y la importancia del cepillado dental.
 - Luego el docente pregunta: “¿Qué aprendieron del video? ¿Por qué es importante lavarnos los dientes?”
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Participación oral y respuestas.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Facilita la conversación y amplía conceptos con preguntas guía.

Actividad 3: Rutina de higiene - Simulación práctica

- **Objetivo:** Practicar rutinas de higiene (lavado de manos y dientes) correctamente.
- **Instrucciones:**
 - En grupos pequeños, los estudiantes dramatizan cómo lavarse las manos y cepillarse los dientes, usando pasos visuales que el docente muestra en carteles.
 - El docente corrige suavemente y refuerza cada paso.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Demostración grupal.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Observa, da retroalimentación positiva y aclara dudas.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Invitar a crear una canción o rima corta sobre la importancia del lavado de manos o dientes.
- Para estudiantes que necesitan más apoyo: Trabajar en parejas con guía visual y apoyo directo del docente para realizar las dramatizaciones.

Transiciones:

Después de la dramatización, el docente invita a sentarse en círculo para compartir qué aprendieron y cómo se sienten al cuidar su cuerpo, preparando el cierre.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: Solicita que cada estudiante diga una cosa que aprendió hoy sobre sí mismo o sobre el cuidado de su cuerpo.

Estudiantes: Participan con ideas como “Soy bueno para dibujar” o “Me gusta lavarme las manos para no enfermarme”.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué características de mí mismo descubrí hoy?
- ¿Por qué es importante lavarse las manos y los dientes?
- ¿Cómo puedo cuidar mejor mi cuerpo todos los días?

Retroalimentación:

Docente: Da comentarios positivos y resalta el esfuerzo y participación, reforzando la importancia del autocuidado.

Transferencia:

Docente: Anuncia que en la próxima sesión aprenderán sobre alimentación saludable y cómo el descanso y la actividad física también son parte del cuidado personal.

Estudiantes: Se motivan para continuar aprendiendo.

Sesión 2: Alimentación saludable, descanso y actividad física para mi bienestar

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Recuerda brevemente lo visto en la sesión anterior y explica que hoy aprenderán cómo la alimentación, el descanso y la actividad física ayudan a mantener un cuerpo fuerte y saludable.

Estudiantes: Escuchan y participan en breve diálogo sobre sus comidas favoritas y juegos.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Pregunta: “¿Qué alimentos comen en casa? ¿Cuáles creen que son buenos para su cuerpo y cuáles no tanto?”

Estudiantes: Responden compartiendo ejemplos.

Motivación y enganche:

Docente: Cuenta un dato curioso: “Comer frutas y verduras ayuda a tener más energía para jugar y aprender, mientras que comer mucho dulce puede causar caries y cansancio.”

Estudiantes: Se interesan y comentan.

Contextualización:

Docente: Vincula la alimentación, el descanso y la recreación con la vida cotidiana: “Así como cuidamos nuestros dientes, también cuidamos lo que comemos y cómo descansamos para sentirnos bien.”

Estudiantes: Relacionan con sus hábitos diarios.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Usa imágenes y tarjetas para mostrar alimentos saludables y no saludables, y explica por qué algunos son mejores para el cuerpo. También habla sobre la importancia del descanso y la actividad física.

Actividad 1: Clasificando alimentos - saludable o no saludable

- **Objetivo:** Reconocer hábitos de alimentación saludable y no saludable.
- **Instrucciones:**
 - Distribuye tarjetas con imágenes de alimentos variados.
 - En grupos, clasifican las tarjetas en dos columnas: “Saludable” y “No saludable”.
 - Luego, explican en plenaria por qué clasificaron cada alimento de esa manera.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto:** Clasificación de tarjetas y explicación oral.

- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Facilita la actividad, hace preguntas para profundizar y corrige ideas erróneas.

Actividad 2: Mi rutina saludable - Mapa mental grupal

- **Objetivo:** Valorar la importancia del descanso, la recreación y la actividad física.
- **Instrucciones:**
 - En un cartel grande, el docente escribe en el centro “Mi rutina saludable”.
 - Los estudiantes aportan ideas de actividades que hacen para descansar, jugar y moverse.
 - Juntos crean un mapa mental con dibujos y palabras, organizando las ideas alrededor del centro.
- **Organización:** Plenaria con aportes individuales.
- **Producto:** Mapa mental en cartel.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Registra ideas, anima a todos a participar y conecta conceptos.

Actividad 3: Juego de movimiento “El cuerpo se mueve”

- **Objetivo:** Practicar actividad física y reconocer su importancia.
- **Instrucciones:**
 - El docente explica un juego sencillo que incluye saltos, estiramientos y movimientos guiados.
 - Los estudiantes participan activamente durante 5 minutos.
- **Organización:** Plenaria activa.
- **Producto:** Participación y disfrute del movimiento.
- **Tiempo:** 5 minutos.
- **Rol docente:** Motiva y supervisa el juego.

Diferenciación:

- Para estudiantes con mayor rapidez: Proponer que propongan un alimento saludable no mencionado o una actividad física favorita para agregar al mapa mental.
- Para estudiantes que requieren más apoyo: Participan en el juego con movimientos adaptados y reciben apoyo para clasificar alimentos con ejemplos visuales.

Transiciones:

Tras el juego, el docente invita a sentarse para preparar la reflexión final y conectar con la siguiente sesión sobre cuidado del cuerpo, la intimidad y la información personal.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: Pide a cada estudiante que diga una actividad saludable que harán esta semana para cuidar su cuerpo.

Estudiantes: Comparten sus compromisos personales.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué alimentos aprendí que son buenos para mí?
- ¿Por qué es importante descansar y mover mi cuerpo?
- ¿Qué haré diferente después de esta clase para cuidarme mejor?

Retroalimentación:

Docente: Felicita el compromiso y resalta que cuidar el cuerpo también es cuidar la identidad y bienestar.

Transferencia:

Docente: Anuncia que en la próxima sesión hablarán del cuidado del cuerpo, la intimidad y cómo proteger su información personal, temas importantes para sentirse seguros.

Sesión 3: Protejo mi cuerpo, mi intimidad y mi información personal

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Recuerda aprendizajes previos y explica que hoy aprenderán a cuidar su cuerpo y su privacidad, y cómo compartir información personal de manera segura.

Estudiantes: Escuchan y responden preguntas breves sobre privacidad.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Pregunta: “¿Qué partes de tu cuerpo son solo para ti? ¿A quién le puedes contar información de tu familia o amigos?”

Estudiantes: Comparten ideas y experiencias.

Motivación y enganche:

Docente: Explica: “Resguardar nuestro cuerpo y nuestra información nos ayuda a sentirnos seguros y protegidos. Hoy aprenderemos cómo hacerlo.”

Estudiantes: Muestran interés y atención.

Contextualización:

Docente: Relaciona la intimidad y seguridad con situaciones cotidianas en la escuela y en casa.

Estudiantes: Reflexionan y se preparan para participar.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica con ejemplos claros qué es el resguardo del cuerpo, la intimidad y cómo entregar información personal segura, apoyándose en imágenes y dramatizaciones.

Actividad 1: “Mi cuerpo es mío” - Círculo de confianza y límites

- **Objetivo:** Comprender el resguardo del cuerpo y la intimidad.
- **Instrucciones:**
 - Se forma un círculo y el docente pregunta: “¿Qué partes del cuerpo son privadas y no deben tocar otros sin permiso?”
 - Los estudiantes responden, el docente valida y explica la importancia de poner límites.
 - Se dramatizan situaciones para identificar respuestas adecuadas.
- **Organización:** Plenaria y dramatización en parejas.
- **Producto:** Participación y dramatización.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Facilita, corrige y apoya emocionalmente.

Actividad 2: “¿Qué información puedo compartir?” - Juego de tarjetas

- **Objetivo:** Identificar cómo entregar información personal de forma segura.
- **Instrucciones:**
 - Se entregan tarjetas con datos personales (nombre, dirección, teléfono, gustos, secretos).
 - En grupos, clasifican cuáles datos pueden compartir con amigos, familiares o desconocidos.
 - Discuten y justifican sus elecciones con apoyo del docente.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Clasificación y argumentación oral.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Guía, plantea preguntas y asegura comprensión.

Actividad 3: Creación de un “Compromiso de cuidado personal”

- **Objetivo:** Valorar y comprometerse con conductas protectoras y de autocuidado.

- **Instrucciones:**

- Cada estudiante escribe o dibuja en una hoja un compromiso para cuidar su cuerpo, su intimidad o su información personal.
- Comparten voluntariamente su compromiso con el grupo.

- **Organización:** Individual y plenaria.

- **Producto:** Hoja con compromiso personal.

- **Tiempo:** 5 minutos.

- **Rol docente:** Motiva, escucha y valora las propuestas.

Diferenciación:

- Para estudiantes avanzados: Proponer que expliquen con sus palabras por qué es importante respetar la intimidad.
- Para estudiantes con dificultades: Apoyar con ejemplos visuales y acompañamiento individual en la formulación del compromiso.

Transiciones:

Después del compromiso, el docente invita a sentarse para la síntesis final y reflexión.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: Pide que cada estudiante diga una cosa que hará para cuidar su cuerpo o proteger su información.

Estudiantes: Expresan compromisos y reflexiones.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Por qué es importante proteger mi cuerpo y mi intimidad?
- ¿Qué información personal debo compartir y con quién?
- ¿Cómo me siento al comprometerme a cuidar de mí mismo?

Retroalimentación:

Docente: Elogia la participación y fortalece la seguridad en los compromisos asumidos, invitando a ponerlos en práctica diariamente.

Transferencia:

Docente: Invita a los estudiantes a compartir lo aprendido con sus familias y a aplicar las conductas saludables y protectoras en su vida cotidiana.

Tarea o reto:

Docente: Propone que en casa realicen un dibujo o relato breve sobre alguna rutina de higiene, alimentación saludable, actividad física o cuidado de la intimidad que hayan practicado durante la semana para compartir en la próxima clase.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Inicio de la sesión 1, mediante preguntas sobre hábitos y características personales.
- **Formativa:** Durante las actividades prácticas y participativas en las tres sesiones, observando participación, comprensión y aplicación de conceptos.
- **Sumativa:** Cierre de la sesión 3, mediante compromisos personales y reflexiones orales para verificar el aprendizaje integral.

Criterios de evaluación:

- Describe y valora sus características personales, habilidades e intereses (OA1).
- Identifica y explica la importancia de rutinas de higiene básicas (OA4).
- Diferencia hábitos de alimentación saludable y no saludable (OA4).
- Reconoce la importancia del descanso, recreación y actividad física para el bienestar (OA4).
- Comprende y practica conductas de resguardo corporal, intimidad y entrega segura de información personal (OA4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo de participación y comprensión durante actividades.
- Observación directa en dramatizaciones y juegos.
- Registro de compromisos personales escritos.
- Autoevaluación sencilla mediante preguntas de reflexión al final de cada sesión.

Evidencias de aprendizaje:

- Dibujos y descripciones personales de la identidad.
- Participación activa en simulaciones de rutinas de higiene.
- Clasificación correcta de alimentos y aportes en el mapa mental.
- Demostración de movimientos en actividad física.
- Compromisos escritos para el cuidado de cuerpo, intimidad e información personal.