

¡Cuidemos Nuestra Salud! Acciones Diarias para una Alimentación y Higiene Saludables

Ciencias Naturales | Química | Aprendizaje Basado en Problemas

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes de primaria comprendan cómo sus acciones diarias impactan directamente en su salud y alimentación. A través de actividades divertidas y significativas, los niños aprenderán a identificar hábitos saludables y poco saludables en su entorno familiar y personal, desarrollando habilidades para construir alternativas que promuevan una mejor calidad de vida. La relevancia de este aprendizaje radica en empoderar a los estudiantes para que tomen decisiones responsables respecto a su alimentación e higiene, fomentando prácticas que beneficien no solo su bienestar personal sino también el de su comunidad.

El plan se basa en el Aprendizaje Basado en Problemas, por lo que los estudiantes analizarán situaciones reales o simuladas que los motivarán a reflexionar críticamente, investigar y proponer soluciones concretas. Esta experiencia conecta con su vida cotidiana, ya que reconocerán cómo pequeños cambios en sus hábitos pueden prevenir enfermedades y mejorar su estado físico y emocional.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar los hábitos alimenticios y de higiene propios y familiares para identificar prácticas saludables y no saludables.
- Construir alternativas saludables de alimentación e higiene basadas en la información investigada y discutida.
- Argumentar propuestas de prácticas responsables que puedan aplicarse en la familia y comunidad para mejorar la salud colectiva.
- Crear presentaciones o carteles que promuevan hábitos saludables en la escuela y el hogar.

Recursos Necesarios

- Cartulinas, marcadores, crayones y tijeras (cantidad suficiente para grupos de 4 estudiantes)
- Imágenes impresas de alimentos saludables y no saludables, y prácticas de higiene (al menos 30 imágenes variadas)
- Hojas de trabajo impresas con preguntas guía y espacios para respuestas
- Videos cortos educativos sobre alimentación saludable y higiene (2 videos de 5 minutos cada uno)
- Pizarrón o rotafolio y plumones
- Acceso a agua y jabón para demostraciones prácticas de higiene
- Dispositivo con proyector o computadora para mostrar videos

- Cuadernos y lápices para anotaciones

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre alimentos comunes y hábitos cotidianos de higiene personal.
- Habilidades para expresar ideas oralmente y en forma escrita básica.
- Experiencia previa en trabajo colaborativo en grupo.
- Capacidad para escuchar y respetar opiniones de sus compañeros.

Actividades

Sesión 1: Descubriendo nuestros hábitos de salud y alimentación

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Que los estudiantes se reconecten con sus hábitos diarios de alimentación e higiene y comprendan la importancia de conocerlos para mejorar su salud.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra imágenes variadas de alimentos y acciones de higiene, preguntando "¿Quién ha comido esto? ¿Quién se lava las manos antes de comer?"
- **Estudiantes:** Responden levantando la mano y comentan sus experiencias.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Cuenta un dato curioso: "¿Sabían que lavarse las manos puede evitar que enfermemos y que comer frutas y verduras nos hace más fuertes para jugar?"
- **Estudiantes:** Escuchan y muestran interés, algunos comentan lo que hacen en casa.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que en estas sesiones descubrirán cómo sus acciones diarias afectan su salud y cómo pueden mejorar sus hábitos.
- **Estudiantes:** Se preparan para participar activamente y compartir sus ideas.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

Presentación del contenido:

Se presenta el problema: "En nuestra escuela y comunidad, algunas personas tienen malos hábitos que afectan su salud. ¿Cómo podemos ayudar a cambiar esto?"

Actividad 1: "Detectives de hábitos"

- **Objetivo:** Analizar hábitos alimenticios y de higiene propios y familiares.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide a los estudiantes en grupos de 4 y entrega imágenes impresas de alimentos y acciones de higiene.
 - Pide que clasifiquen las imágenes en "Saludables" y "No saludables" y luego discutan en grupo qué hábitos tienen ellos y sus familias relacionados con estas imágenes.
 - Guía con preguntas: "¿Qué alimentos comen en casa? ¿Cuándo y cómo se lavan las manos?"
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto:** Dos carteles grupales: uno con hábitos saludables y otro con no saludables.
- **Tiempo:** 45 minutos.
- **Rol docente:** Observa y formula preguntas para profundizar, ayuda a clarificar dudas y motiva la participación.

Actividad 2: Video y diálogo

- **Objetivo:** Construir alternativas saludables de alimentación e higiene.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Presenta un video corto sobre la importancia de una alimentación balanceada y la higiene para la salud.
 - Después del video, guía una lluvia de ideas preguntando: "¿Qué podemos hacer para mejorar nuestros hábitos?"
 - Escribe las ideas en el pizarrón para que todos las vean.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Lista colectiva de alternativas saludables.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Facilita, motiva a que todos participen, clarifica conceptos y vincula con experiencias personales.

Diferenciación:

- Para quienes terminan antes: Elaboran un dibujo que represente un hábito saludable de alimentación o higiene.
- Para quienes necesitan apoyo: Trabajan en parejas con guía más cercana del docente para clasificar imágenes y responder preguntas.

Transición:

El docente comenta: "Mañana usaremos todas estas ideas para pensar cómo podemos ayudar a nuestra familia y comunidad a tener mejores hábitos."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Pide a cada grupo que comparta un hábito saludable y uno que quieran cambiar.
- **Estudiantes:** Comparten en voz alta y escuchan a sus compañeros.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué hábito saludable aprendí hoy?
- ¿Por qué es importante cuidar mi alimentación y mi higiene?
- ¿Qué puedo hacer diferente en mi casa para estar más sano?

Retroalimentación:

Docente: Elogia la participación y destaca ideas importantes, responde preguntas y aclara dudas.

Transferencia:

Invita a los estudiantes a observar en casa sus hábitos y traer ejemplos para compartir en la siguiente sesión.

Sesión 2: Explorando hábitos en casa y en la comunidad

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Revisar lo aprendido y conectar con experiencias personales para profundizar en el análisis de hábitos.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Quién recuerda un hábito saludable que descubrió en su casa? ¿Pueden compartirlo?"
- **Estudiantes:** Comparten brevemente sus observaciones.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un breve cuento sobre "La familia saludable" que enfrenta retos por malos hábitos y cómo los cambia.
- **Estudiantes:** Escuchan atentos y comentan qué harían ellos en esa situación.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que hoy investigarán más sobre hábitos en sus familias y comunidad para ayudar a mejorar juntos.
- **Estudiantes:** Se preparan para trabajar en equipo y compartir ideas.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

Presentación del contenido:

Se introduce la idea de que los hábitos no solo afectan a cada persona, sino que pueden influir en toda la familia y comunidad.

Actividad 1: Entrevista familiar

- **Objetivo:** Analizar hábitos familiares y reconocer áreas de mejora.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Entrega una hoja con preguntas fáciles para que los estudiantes entrevisten a un familiar (ej. ¿Con qué frecuencia comen frutas?, ¿Se lavan las manos antes de comer?, ¿Qué alimentos prefieren?).
 - Explica cómo registrar la información y que traigan respuestas para compartir.
- **Organización:** Individual (actividad para hacer en casa y traer resultados).
- **Producto:** Respuestas escritas en hoja de trabajo.
- **Tiempo:** Se da la instrucción hoy para hacer en casa y se revisa en la siguiente sesión.
- **Rol docente:** Explica claramente, responde preguntas y motiva la participación familiar.

Actividad 2: Simulación de cuidado personal

- **Objetivo:** Construir prácticas responsables de higiene personal.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Organiza una demostración donde los estudiantes practiquen el lavado correcto de manos con agua y jabón, explicando cuándo y por qué hacerlo.
 - Divide a los estudiantes en grupos para practicar y observarse mutuamente.
- **Organización:** Grupos pequeños de 4.
- **Producto:** Demostración práctica y reflexión grupal.
- **Tiempo:** 45 minutos.
- **Rol docente:** Supervisa, corrige técnica, responde dudas y refuerza la importancia.

Diferenciación:

- Quienes terminan antes pueden preparar una pequeña presentación oral sobre un hábito saludable aprendido.
- Quienes necesitan apoyo reciben ayuda en la simulación y pueden practicar con más tiempo o en parejas.

Transición:

El docente dice: "En la próxima sesión usaremos la información de sus entrevistas para crear propuestas que mejoren la salud de todos."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Solicita que cada estudiante comparta un nuevo hábito que aprendió al practicar el lavado de manos o al pensar en su familia.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Por qué es importante cuidar la higiene con mis familiares?
- ¿Qué hábitos puedo ayudar a mejorar en mi casa?
- ¿Cómo me sentí al practicar el lavado correcto de manos?

Retroalimentación:

Docente: Felicita la participación y destaca la importancia del cuidado personal para la salud.

Transferencia:

Invita a los estudiantes a hacer las entrevistas en casa para compartir resultados en la próxima sesión.

Sesión 3: Proponiendo soluciones para una vida más saludable

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Revisar las entrevistas y comenzar a crear propuestas para mejorar hábitos en casa y comunidad.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué aprendieron en las entrevistas? ¿Qué hábitos buenos y malos encontraron?"
- **Estudiantes:** Comparten sus respuestas.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta una situación problema: "En nuestra comunidad, algunas personas no comen bien o no se lavan las manos. ¿Cómo podemos ayudarlas?"
- **Estudiantes:** Discutir en grupos pequeñas ideas para resolver esta situación.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que hoy trabajarán en soluciones concretas para promover la salud.
- **Estudiantes:** Preparados para colaborar y crear propuestas.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

Presentación del contenido:

Se introduce la tarea de diseñar propuestas prácticas y responsables para mejorar la alimentación e higiene en la familia y comunidad.

Actividad 1: Análisis de resultados y lluvia de ideas

- **Objetivo:** Analizar información de entrevistas para identificar áreas clave de mejora.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Forma grupos de 4 y entrega las hojas de entrevistas recopiladas.
 - Los estudiantes leen la información y hacen listas de hábitos que se pueden cambiar o mejorar.
 - Motiva a que cada grupo escriba al menos 3 ideas para promover hábitos saludables.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Listas escritas con problemas y propuestas.
- **Tiempo:** 45 minutos.
- **Rol docente:** Facilita la discusión, formula preguntas para profundizar y apoya la organización de ideas.

Actividad 2: Creación de carteles educativos

- **Objetivo:** Crear materiales visuales que promuevan prácticas saludables.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Entrega cartulinas y materiales para que los grupos diseñen carteles con mensajes claros y dibujos sobre alimentación saludable e higiene.
 - Explica que los carteles serán mostrados en la escuela y algunos podrán llevarlos a casa.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Carteles elaborados por los estudiantes.
- **Tiempo:** 45 minutos.
- **Rol docente:** Supervisa la creatividad, motiva la claridad de mensajes y apoya en la redacción.

Diferenciación:

- Estudiantes que terminan antes pueden preparar una breve explicación oral para acompañar su cartel.
- Quienes requieren apoyo pueden usar plantillas para carteles y recibir ayuda para escribir.

Transición:

El docente dice: "La próxima sesión presentaremos nuestros carteles y hablaremos sobre cómo compartir estas ideas en nuestra comunidad."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Recoge las propuestas principales y pregunta: "¿Cuál propuesta creen que puede ayudar más a su familia y por qué?"
- **Estudiantes:** Responden y escuchan a sus compañeros.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí sobre los hábitos de mi familia?
- ¿Cómo puedo ayudar a mejorar la salud de quienes me rodean?
- ¿Qué mensaje quiero compartir con otros para que tengan más salud?

Retroalimentación:

Docente: Reconoce el esfuerzo y creatividad, y da sugerencias para reforzar los mensajes de los carteles.

Transferencia:

Invita a preparar la presentación de carteles para el próximo día con entusiasmo.

Sesión 4: Compartiendo y promoviendo hábitos saludables

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Preparar a los estudiantes para presentar sus propuestas y mensajes a la comunidad escolar.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Revisa con los estudiantes las ideas de los carteles y pregunta: "¿Qué mensaje es el más importante para compartir?"
- **Estudiantes:** Responden y sugieren mejoras.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Explica que serán "Embajadores de la Salud" y que su misión es ayudar a otros.

- **Estudiantes:** Se muestran motivados y orgullosos.

Contextualización:

- **Docente:** Indica que hoy practicarán sus presentaciones para compartirlas en la escuela y comunidad.
- **Estudiantes:** Se organizan para ensayar en grupos.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

Presentación del contenido:

Se enfatiza en la comunicación efectiva para transmitir mensajes claros y motivadores.

Actividad 1: Ensayo de presentaciones

- **Objetivo:** Argumentar y comunicar propuestas responsables en grupo.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Cada grupo practica presentar su cartel y explica por qué es importante el hábito que promueven.
 - Se sugiere que usen lenguaje claro y ejemplos sencillos.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Presentación oral grupal.
- **Tiempo:** 60 minutos.
- **Rol docente:** Da retroalimentación sobre claridad, actitud y contenido, y motiva la confianza.

Actividad 2: Retroalimentación entre compañeros

- **Objetivo:** Evaluar y mejorar la comunicación en grupo.
- **Instrucciones:**
 - Los grupos que no presentan escuchan y dan comentarios positivos y sugerencias con apoyo del docente.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Comentarios orales y notas para mejora.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Facilita la retroalimentación constructiva y mantiene un ambiente respetuoso.

Diferenciación:

- Estudiantes con más habilidad pueden añadir datos interesantes o ejemplos personales.
- Estudiantes con dificultad pueden contar solo un mensaje clave con apoyo del grupo.

Transición:

El docente anima: "Mañana será el día para mostrar lo aprendido a toda la escuela y familias."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Resume los puntos fuertes de las presentaciones y felicita el trabajo en equipo.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo me sentí al compartir mis ideas con mis compañeros?
- ¿Qué aprendí de las presentaciones de otros grupos?
- ¿Qué puedo hacer para mejorar mis mensajes?

Retroalimentación:

Docente: Ofrece comentarios positivos y sugerencias para la presentación final.

Transferencia:

Instruye a preparar materiales y actitud para la presentación a la comunidad y familia.

Sesión 5: Presentación y compromiso por una vida saludable

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Motivar y preparar a los estudiantes para presentar ante la comunidad escolar y asumir compromisos personales.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pide a los estudiantes compartir qué mensaje les gustaría que todos recuerden.
- **Estudiantes:** Responden en plenaria.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Anima: "Hoy son los Embajadores de la Salud que ayudarán a todos a vivir mejor."
- **Estudiantes:** Se muestran entusiasmados y comprometidos.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que las presentaciones serán para compañeros, maestros y familias, y que también harán un compromiso personal.

- **Estudiantes:** Se preparan para la presentación final.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

Actividad 1: Presentación formal de carteles

- **Objetivo:** Comunicar de manera clara y motivadora propuestas de hábitos saludables.
- **Instrucciones:**
 - Los grupos presentan sus carteles y explican el mensaje ante la audiencia (compañeros, maestros y familiares invitados).
 - Se fomenta un ambiente de respeto y apoyo.
- **Organización:** Grupos de 4, frente a la audiencia.
- **Producto:** Presentación oral grupal y exhibición de carteles.
- **Tiempo:** 60 minutos.
- **Rol docente:** Modera, motiva, y refuerza mensajes positivos.

Actividad 2: Compromiso personal y comunitario

- **Objetivo:** Crear un compromiso escrito y verbal para aplicar hábitos saludables.
- **Instrucciones:**
 - Cada estudiante escribe en una hoja su compromiso personal para mejorar su alimentación o higiene.
 - Luego, comparte su compromiso con un compañero y en grupo grande.
- **Organización:** Individual y plenaria.
- **Producto:** Hoja de compromiso firmada.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Apoya la redacción, motiva la sinceridad y fomenta el respeto por los compromisos.

Diferenciación:

- Estudiantes que terminan antes pueden ayudar a organizar la exhibición de carteles.
- Estudiantes que necesitan apoyo pueden dictar su compromiso al docente o compañero.

Transición:

El docente concluye: "Recordemos que nuestra salud está en nuestras manos y que juntos podemos hacer la diferencia."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Invita a reflexionar en círculo sobre lo aprendido y la experiencia de compartir con la comunidad.
- **Estudiantes:** Expresan sus sentimientos y aprendizajes.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué cambió en mí después de aprender y compartir sobre hábitos saludables?
- ¿Cómo puedo ayudar a otros a cuidar su salud?
- ¿Qué compromiso cumpliré esta semana?

Retroalimentación:

Docente: Felicita todo el proceso, destaca logros personales y colectivos, y anima a mantener los hábitos saludables.

Transferencia:

Anima a los estudiantes a aplicar lo aprendido en su vida diaria y a compartirlo con más personas fuera de la escuela.

Tarea o reto:

Observar durante la semana el cumplimiento de su compromiso y contar la experiencia en la siguiente clase o en casa con su familia.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- Diagnóstica: Actividad inicial en la Sesión 1 con la clasificación de hábitos y discusión.
- Formativa: Observación continua durante actividades grupales, entrevistas, simulaciones y presentaciones orales.
- Sumativa: Evaluación al final del plan mediante la presentación grupal y el compromiso personal escrito.

Criterios de evaluación:

- Capacidad para analizar y clasificar hábitos alimenticios y de higiene (Objetivo 1).
- Creatividad y pertinencia en la construcción de alternativas saludables (Objetivo 2).
- Claridad y fundamento en la argumentación de propuestas responsables (Objetivo 3).
- Habilidad para comunicar ideas y promover hábitos saludables mediante materiales visuales y presentaciones (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para evaluar participación y realización de actividades.
- Rúbrica para evaluar carteles y presentaciones orales (claridad, creatividad, contenido).
- Observación directa durante actividades prácticas y debates.
- Portafolio con evidencias: hojas de entrevistas, carteles, hojas de compromiso.
- Autoevaluación y coevaluación mediante preguntas simples sobre el propio aprendizaje y la colaboración.

Evidencias de aprendizaje:

- Carteles grupales sobre hábitos saludables.
- Respuestas y análisis en hojas de entrevistas familiares.
- Presentaciones orales claras y fundamentadas.
- Compromisos personales escritos para aplicar en la vida diaria.

Enriquecimientos

Inicio - Contextualizar

Contextualización para la Fase de Inicio

¿Alguna vez te has preguntado por qué tu cuerpo necesita alimentos saludables y por qué es importante lavarse las manos antes de comer? Cada día, en casa, en la escuela y en el parque, tomamos decisiones que afectan nuestra salud, aunque a veces no nos damos cuenta. Por ejemplo, cuando eliges una fruta en lugar de un dulce, o cuando te cepillas los dientes después de comer, estás cuidando de ti mismo y de los que te rodean.

En estos últimos años, hemos aprendido que mantener una buena higiene y alimentarnos bien no solo nos ayuda a sentirnos fuertes y felices, sino que también nos protege de enfermedades que pueden afectar a nuestra familia y comunidad. ¿Sabías que lavarse las manos correctamente puede evitar que muchas personas se enfermen? Y que comer verduras y frutas ayuda a que nuestro cuerpo tenga la energía necesaria para jugar, estudiar y crecer?

Durante estas cinco sesiones, vamos a descubrir juntos cómo nuestras acciones diarias, como elegir qué comer o cómo mantenernos limpios, pueden hacer una gran diferencia en nuestra salud y en la de quienes nos rodean. Además, aprenderemos a observar nuestras costumbres en casa y propondremos ideas para que todos en nuestra comunidad tengan hábitos más saludables.

¡Prepárate para explorar, compartir y crear nuevas formas de cuidar tu salud y la de tu familia, porque tú eres un gran ayudante para hacer del mundo un lugar más saludable!

Inicio - Activar

Actividad para Activar Conocimientos Previos: "Mi Día Saludable"

Duración: 10 minutos

Objetivo de la actividad: Identificar y reflexionar sobre los hábitos de alimentación e higiene que los estudiantes ya conocen y practican en su vida diaria, para conectar con el tema y los objetivos del plan de clase.

Procedimiento:

- **Inicio (2 minutos):** El docente invita a los estudiantes a pensar en las cosas que hacen cada día para cuidar su salud, especialmente en lo que comen y cómo mantienen su higiene personal.
- **Desarrollo (6 minutos):** En una dinámica grupal rápida, el docente hace preguntas sencillas como:
 - ¿Qué alimentos te gusta comer que piensas que te ayudan a estar fuerte y saludable?

- ¿Qué haces para mantener tus manos limpias antes de comer?
- ¿Cuántas veces al día te cepillas los dientes y por qué crees que es importante?
- Los estudiantes responden y el docente anota en la pizarra o en un cartel las ideas principales que mencionan, agrupándolas en dos columnas: *Alimentación* y *Higiene*.
- **Cierre (2 minutos):** El docente hace un breve resumen resaltando las acciones saludables mencionadas y plantea que durante las sesiones aprenderán más formas de cuidar su salud y cómo compartirlas con su familia y comunidad.

Materiales: Pizarra o papelógrafo y plumones para anotar.

Conexión con los objetivos: Esta actividad permite que los estudiantes reconozcan y analicen sus hábitos familiares actuales relacionados con la alimentación e higiene, preparándolos para construir alternativas saludables y proponer prácticas responsables en su entorno.

Inicio - Diagnostico

Evaluación Diagnóstica Inicial: ¡Cuidemos Nuestra Salud!

Duración: 5-10 minutos

Objetivo de la evaluación: Identificar los conocimientos previos de los estudiantes sobre hábitos de alimentación e higiene para orientar el desarrollo de las sesiones.

Instrucciones para el docente:

- Realizar la evaluación en forma oral o escrita, según las condiciones del grupo.
- Animar a los estudiantes a responder con sinceridad, explicando que no hay respuestas correctas o incorrectas, sino que se trata de conocer lo que saben.
- Registrar las respuestas para ajustar las actividades posteriores.

Preguntas y actividades:

Tipo	Actividad/Pregunta	Propósito
Pregunta oral	¿Qué alimentos comes normalmente en un día?	Conocer hábitos alimenticios básicos y variedad en su dieta.
Pregunta oral	¿Por qué es importante lavarse las manos antes de comer?	Evaluar comprensión sobre higiene personal y prevención de enfermedades.
Actividad dibujo	Dibuja dos alimentos que creas que son saludables y dos que no lo son.	Identificar percepción sobre alimentos saludables y no saludables.
Pregunta oral	¿Qué haces en casa para mantenerte limpio y saludable?	Conocer prácticas de higiene personal en su entorno familiar.

Pregunta oral	¿Conoces alguna forma en que puedes ayudar a tu familia o comunidad a estar más saludable?	Detectar conciencia sobre acciones responsables en su entorno.
---------------	--	--

Esta evaluación breve permitirá al docente identificar qué conocimientos y hábitos traen los estudiantes y ajustar la metodología para que el aprendizaje sea significativo y acorde a sus necesidades.

Inicio - Activar

Actividad para Activar Conocimientos Previos: "Mi Día Saludable"

Duración: 5-10 minutos

Objetivo: Que los estudiantes reflexionen y compartan sobre sus hábitos diarios de alimentación e higiene, conectando con sus experiencias familiares para preparar el análisis y construcción de alternativas saludables.

Descripción de la actividad:

- El docente invita a los estudiantes a pensar en un día típico en casa, enfocándose en las acciones que realizan para cuidar su salud mediante la alimentación y la higiene.
- Se les pide que, en voz alta o de forma individual y breve, mencionen una o dos acciones que hacen diariamente para alimentarse bien (por ejemplo: comer frutas, beber agua) y para mantener su higiene (por ejemplo: lavarse las manos, bañarse).
- El docente registra las respuestas en el pizarrón o en una cartulina dividida en dos columnas: "Alimentación" y "Higiene".
- Se realiza una breve pregunta abierta para que los estudiantes reflexionen: "¿Por qué creen que estas acciones son importantes para nuestra salud?"

Conexión con los objetivos de aprendizaje:

- Favorece que los estudiantes identifiquen y analicen sus hábitos familiares relacionados con la alimentación y la higiene.
- Prepara el terreno para construir alternativas saludables y proponer prácticas responsables en la comunidad a lo largo del plan de clase.

Inicio - Rubrica

Rúbrica para Evaluar la Participación y Disposición en la Fase de Inicio

Criterio	Excelente (3 puntos)	Bien (2 puntos)	Necesita Mejorar (1 punto)
Atención y Escucha	Presta atención constantemente, escucha con interés a sus compañeros y al docente.	Presta atención la mayor parte del tiempo, pero se distrae ocasionalmente.	Se distrae frecuentemente y no escucha a los demás.

Criterio	Excelente (3 puntos)	Bien (2 puntos)	Necesita Mejorar (1 punto)
Participación Oral	Interviene con ideas claras y relevantes, haciendo aportes relacionados al tema.	Participa cuando se le invita, con ideas simples pero relacionadas al tema.	No participa o sus intervenciones no están relacionadas con el tema.
Disposición para el Trabajo en Equipo	Muestra entusiasmo para trabajar con sus compañeros, respeta turnos y colabora activamente.	Acepta trabajar en grupo, aunque a veces requiere apoyo para respetar reglas.	No muestra interés por trabajar con otros o dificulta la dinámica grupal.
Interés por el Tema	Demuestra curiosidad y hace preguntas o comentarios sobre alimentación y salud.	Muestra interés básico, responde cuando se le pregunta sobre el tema.	No muestra interés ni responde preguntas relacionadas con el tema.

Instrucciones para docentes: Observar a los estudiantes durante las actividades iniciales, registrar evidencias de cada criterio y asignar el puntaje correspondiente para fomentar una participación activa y positiva desde el inicio del plan.

Desarrollo - Ejemplos

Ejemplos Prácticos y Casos de Estudio para el Plan de Clase

Para implementar la metodología de Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) en este plan de cinco sesiones, se proponen problemas y situaciones cotidianas que los estudiantes puedan analizar, investigar y resolver en grupo, fomentando la reflexión sobre hábitos saludables y su impacto en la salud personal y comunitaria.

Sesión 1: Identificando Hábitos Saludables y No Saludables

- **Ejemplo práctico:** Presentar a los estudiantes un día típico en la vida de "Ana," una niña de su edad que tiene hábitos variados de alimentación e higiene. Ana desayuna rápido y come muchos dulces; no siempre se lava las manos antes de comer y a veces no se cepilla los dientes.
- **Problema para resolver:** ¿Cuáles hábitos de Ana son saludables y cuáles pueden afectar su salud? ¿Qué cambios puede hacer Ana para mejorar su alimentación e higiene?
- **Actividad ABP:** En grupos, los estudiantes listan los hábitos de Ana, clasifican en saludables y no saludables, y proponen alternativas sencillas para mejorar.

Sesión 2: Explorando Alternativas Saludables en la Alimentación

- **Caso de estudio:** "La lonchera de Carlos" — Carlos siempre lleva a la escuela alimentos con mucho azúcar y pocos vegetales.
- **Problema para resolver:** ¿Cómo puede Carlos cambiar su lonchera para que tenga alimentos más saludables que le den energía y ayuden a crecer?

- **Actividad ABP:** Los estudiantes investigan alimentos saludables que pueden incluir en una lonchera, crean un menú balanceado y explican sus beneficios.

Sesión 3: La Importancia de la Higiene Personal para la Salud

- **Ejemplo práctico:** "El caso de Luis y las manos sucias" — Luis juega en el parque y no se lava las manos antes de comer, luego se enferma.
- **Problema para resolver:** ¿Qué consecuencias puede tener no lavarse las manos? ¿Cómo influye la higiene en evitar enfermedades?
- **Actividad ABP:** Los estudiantes observan imágenes y videos sobre gérmenes y lavarse las manos, luego crean una lista de pasos para una correcta higiene y proponen recordatorios para casa y escuela.

Sesión 4: Analizando Hábitos Familiares

- **Caso de estudio:** "La familia Martínez" — En la familia, algunos miembros comen mucha comida chatarra y no practican hábitos de higiene adecuados.
- **Problema para resolver:** ¿Qué hábitos de la familia Martínez pueden afectar su salud? ¿Qué alternativas saludables podrían implementar juntos?
- **Actividad ABP:** Cada estudiante entrevista a un familiar sobre sus hábitos de alimentación e higiene, comparte los resultados en grupo y propone prácticas responsables para mejorar en familia.

Sesión 5: Propuesta de Prácticas Responsables en la Comunidad

- **Ejemplo práctico:** En la escuela, algunos compañeros no mantienen limpios los espacios comunes y no llevan alimentos saludables.
- **Problema para resolver:** ¿Cómo puede la comunidad escolar ayudar a mejorar la salud mediante mejores hábitos de alimentación e higiene?
- **Actividad ABP:** Los estudiantes en grupos diseñan campañas sencillas para promover la alimentación saludable y la higiene en la escuela, como carteles, presentaciones o juegos interactivos, y planifican cómo compartirlas con sus compañeros y familias.

Estos ejemplos y casos de estudio están diseñados para conectar con la realidad de los estudiantes, facilitar la identificación de problemas relacionados con la salud y alimentación, y motivarlos a construir soluciones prácticas que puedan aplicar en su vida diaria y comunidad.

Desarrollo - Gamificar

Elementos de Gamificación para la Fase de Desarrollo

Para motivar a estudiantes de primaria (6-11 años) durante la fase de desarrollo del plan "¡Cuidemos Nuestra Salud!", proponemos mecánicas de juego sencillas, colaborativas y enfocadas en reforzar los objetivos de aprendizaje. Estas actividades deben integrarse dentro del tiempo de clase, favoreciendo la participación activa y la reflexión sobre hábitos saludables.

• 1. Misión Saludable Semanal

- Descripción: Cada sesión, los estudiantes reciben una "Misión Saludable" que consiste en realizar una acción concreta relacionada con alimentación o higiene (por ejemplo, lavar bien sus manos antes de comer, elegir una fruta para la merienda, etc.).
- Mecánica: Al cumplirla, reciben una "estrellita de salud" que se guarda en un mural o cuaderno personal.
- Objetivo: Fomentar hábitos saludables desde la práctica diaria y reforzar la construcción de alternativas saludables.

• 2. Juego de Roles: “Detectives de la Salud”

- Descripción: En equipos, los niños analizan escenarios familiares o comunitarios ficticios (con ilustraciones) donde deben identificar hábitos saludables y no saludables.
- Mecánica: Ganan puntos por cada hábito saludable identificado y por proponer una mejora concreta. Los puntos se suman en un tablero común.
- Objetivo: Desarrollar la capacidad de análisis crítico de hábitos familiares y comunitarios.

• 3. Bingo de Hábitos Saludables

- Descripción: Se entrega a cada alumno una cartilla con diferentes hábitos de alimentación e higiene saludables ilustrados.
- Mecánica: Conforme se van trabajando y discutiendo en clase, el docente menciona ejemplos o acciones y los estudiantes marcan las casillas correspondientes. El primero en completar una fila grita “¡Salud!” y recibe un pequeño reconocimiento.
- Objetivo: Reforzar vocabulario y comprensión sobre prácticas responsables de salud.

• 4. Reto “Mi Plan Saludable”

- Descripción: Al final de cada sesión, cada estudiante crea una propuesta sencilla y personal para mejorar un hábito de alimentación o higiene en su familia o comunidad.
- Mecánica: Se registra en un formato visual tipo “tarjeta de misión”. Al compartirlo con el grupo, recibe una “medalla virtual” o insignia de compromiso.
- Objetivo: Incentivar la aplicación concreta y responsable de los aprendizajes en el entorno real.

• 5. Puntos de Salud en Equipo

- Descripción: Los equipos acumulan puntos a lo largo de las sesiones por participación activa, respuestas acertadas y trabajo colaborativo en las actividades.
- Mecánica: Al final del plan (sesión 5), los puntos se canjean por reconocimientos simbólicos (certificados, medallas dibujadas, roles especiales en el aula).
- Objetivo: Promover la colaboración y mantener la motivación constante durante todo el proceso.

Estas mecánicas combinan reconocimiento, colaboración y sentido de logro, alineándose con los objetivos de aprendizaje del plan y respetando la capacidad de atención y comprensión de los niños de 6 a 11 años. Además, integran la reflexión y la aplicación práctica, elementos clave en el Aprendizaje Basado en Problemas.

Desarrollo - Evaluar

Herramientas de Evaluación Formativa para el Plan de Clase

Las siguientes herramientas están diseñadas para aplicarse durante y al final de cada sesión, permitiendo al docente monitorear el progreso de los estudiantes en relación con los objetivos de aprendizaje. Son adecuadas para estudiantes de primaria (6-11 años), rápidas de aplicar y fomentan la reflexión y participación activa.

Sesión	Herramienta	Descripción	Objetivo que Evalúa
1	Rueda de Hábitos Saludables	Al inicio y cierre, los estudiantes marcan en una imagen de rueda qué hábitos conocen y cuáles practican (alimentación e higiene). Sirve para identificar conocimientos previos y avances.	Analiza hábitos familiares
2	Lista de Verificación de Acciones Saludables	Durante la discusión de alternativas saludables, los estudiantes usan una lista simple para identificar si ciertas acciones son saludables o no, justificando su respuesta.	Construye alternativas saludables
3	Mapa de Problemas y Soluciones	En grupos, elaboran un mapa visual donde identifican problemas en hábitos familiares y proponen soluciones responsables para la comunidad.	Analiza hábitos familiares y propone prácticas responsables
4	Mini-presentaciones con Preguntas	Cada grupo presenta una propuesta de práctica saludable y responde preguntas sencillas del docente y compañeros para evaluar comprensión y aplicación.	Propone prácticas responsables
5	Autorretrato Saludable	Los estudiantes dibujan y describen cómo aplican en su vida diaria al menos tres hábitos saludables aprendidos, reflejando su compromiso.	Construye alternativas saludables y compromiso personal

Detalles y Sugerencias para Aplicación

- **Rueda de Hábitos Saludables:** Usar dibujos grandes y coloridos para facilitar la comprensión. Se puede repetir al final de la sesión para comparar avances.
- **Lista de Verificación:** Formato simple con imágenes y palabras, para marcar con un ✓ o ✗, fomentando el razonamiento verbal.
- **Mapa de Problemas y Soluciones:** Utilizar papelógrafos y materiales para hacer dibujos y palabras clave. Esto estimula el trabajo colaborativo y la reflexión.
- **Mini-presentaciones:** Tiempo breve (3-5 minutos) para mantener la atención. Las preguntas deben ser abiertas y simples para promover la expresión de ideas.
- **Autorretrato Saludable:** Complementar con una pequeña explicación oral o escrita para consolidar el aprendizaje y el compromiso.

Estas herramientas permiten al docente ajustar la enseñanza y brindar retroalimentación oportuna, asegurando que los estudiantes avancen en la construcción de hábitos saludables y en la comprensión del impacto personal y comunitario de sus acciones.

Desarrollo - Evaluar

Herramientas de Evaluación Formativa para el Plan de Clase

Las siguientes herramientas están diseñadas para ser aplicadas durante las 5 sesiones de 2 horas, facilitando la observación y monitoreo del progreso de estudiantes de primaria (6-11 años) en relación con los objetivos de aprendizaje establecidos. Cada herramienta es rápida, sencilla y adecuada para el nivel y la metodología ABP.

- **1. Listas de Cotejo (Checklists) de Comportamientos Saludables**

Durante actividades prácticas o discusiones, el docente podrá utilizar listas simples para verificar si los estudiantes identifican y aplican acciones saludables en alimentación e higiene.

- *Ejemplos de ítems:* "Identifica alimentos saludables", "Menciona hábitos de higiene personal", "Propone una acción para mejorar la alimentación en casa".
- *Aplicación:* Al final de cada sesión o actividad grupal, marcar ítems cumplidos por cada estudiante o grupo.

- **2. Rúbrica Simplificada para la Propuesta de Prácticas Responsables**

Al concluir la sesión donde los estudiantes elaboran propuestas para la comunidad, usar una rúbrica sencilla con criterios claros para evaluar su comprensión y creatividad.

- *Criterios:* Originalidad de la propuesta, relación con hábitos saludables, claridad en la explicación.
- *Niveles:* "Comienza", "En proceso", "Logrado".
- *Uso:* Retroalimentar individual o grupalmente para orientar mejoras.

- **3. Mini-Entrevistas o Preguntas Orales Rápidas**

Al iniciar o finalizar actividades, el docente puede hacer preguntas cortas para evaluar la comprensión:

- Ejemplos: "¿Qué alimentos son buenos para nuestra salud?", "¿Por qué es importante lavarse las manos?", "¿Qué hábito familiar podemos mejorar?"
- Permite detectar dudas o conceptos erróneos en tiempo real.

- **4. Mapa Conceptual o Lluvia de Ideas Guiada**

En grupos, los estudiantes crean mapas o listas sobre hábitos saludables y acciones para mejorar, que luego se revisan con el docente para valorar el nivel de integración de conocimientos.

- Se puede realizar al inicio y al final del plan para observar avances.

- **5. Diario de Hábitos Saludables**

Los estudiantes registran diariamente una acción de alimentación o higiene que realizaron durante la semana; el docente revisa los diarios semanalmente para identificar cambios y reflexiones.

- Fomenta la autoevaluación y conciencia sobre sus prácticas.

- Se puede adaptar con dibujos o frases simples según edad.

• 6. Juego de Roles con Retroalimentación

Durante sesiones, realizar dramatizaciones de situaciones relacionadas con hábitos saludables; el docente y compañeros retroalimentan comportamientos observados.

- Permite evaluar habilidades comunicativas y comprensión de conceptos.
- Observación rápida de actitudes y propuestas de mejora.

Estas herramientas pueden combinarse y adaptarse a cada sesión para garantizar un monitoreo continuo y oportuno del aprendizaje, favoreciendo la orientación personalizada y el logro de los objetivos establecidos.

Desarrollo - Tareas

Tarea 1: Observando nuestros hábitos diarios

Instrucciones: En casa, durante dos días, anota qué alimentos consumes y cómo te lavas las manos antes y después de comer. Usa un dibujo o escribe palabras sencillas para mostrar lo que haces.

Tiempo estimado: 30 minutos (fuera de clase) y 30 minutos en clase para compartir.

Producto esperado: Un pequeño diario con dibujos o listas sobre alimentación e higiene personal.

Objetivo conectado: Analiza hábitos familiares.

Tarea 2: Identificando problemas en la alimentación y la higiene

Instrucciones: En grupos, compartan sus diarios y discutan qué acciones podrían ser dañinas para la salud y cuáles son buenas. Anoten los problemas que encuentren en la alimentación y la higiene.

Tiempo estimado: 45 minutos.

Producto esperado: Lista grupal de problemas relacionados con alimentación e higiene.

Objetivo conectado: Analiza hábitos familiares.

Tarea 3: Buscando soluciones saludables

Instrucciones: Cada grupo piensa en ideas para mejorar los hábitos no saludables que encontraron. Pueden dibujar, escribir o hacer un cartel con sus propuestas.

Tiempo estimado: 60 minutos.

Producto esperado: Cartel o dibujo con alternativas saludables para alimentación e higiene.

Objetivo conectado: Construye alternativas saludables de alimentación e higiene.

Tarea 4: Proponiendo prácticas responsables para la comunidad

Instrucciones: Usando las soluciones de la tarea anterior, cada grupo crea una pequeña campaña para compartir con otros niños o familias. Puede ser un cuento corto, una canción, un cartel o un juego.

Tiempo estimado: 90 minutos.

Producto esperado: Material creativo para promover prácticas saludables en la comunidad.

Objetivo conectado: Propone prácticas responsables en la comunidad.

Tarea 5: Presentando nuestras ideas a la comunidad escolar

Instrucciones: Los grupos presentan su campaña al resto de la clase o a otra clase, explicando por qué es importante cuidar la salud con buena alimentación e higiene.

Tiempo estimado: 60 minutos.

Producto esperado: Presentación oral acompañada de su material creativo.

Objetivo conectado: Propone prácticas responsables en la comunidad.

Desarrollo - Rubrica

Rúbrica para Evaluar el Proceso de Aprendizaje

Criterio	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Aceptable (2 puntos)	Necesita Mejorar (1 punto)
Construcción de alternativas saludables de alimentación e higiene	Propone varias alternativas claras y creativas, fundamentadas en información científica sencilla, que promueven hábitos saludables en alimentación e higiene.	Propone alternativas saludables, aunque algunas son generales o poco detalladas, demostrando comprensión básica del tema.	Propone pocas alternativas y con poca relación directa a la alimentación o higiene saludable.	No logra proponer alternativas o las propuestas no están relacionadas con hábitos saludables.
Análisis de hábitos familiares	Identifica y explica con claridad hábitos familiares relacionados con alimentación e higiene, señalando efectos positivos y negativos.	Identifica algunos hábitos familiares relevantes, pero con explicaciones simples o incompletas.	Menciona pocos hábitos familiares y con poca comprensión de su impacto en la salud.	No identifica hábitos familiares o su análisis es incorrecto o muy superficial.
Propuesta de prácticas responsables en la comunidad	Diseña propuestas concretas y viables para promover la salud en la comunidad, considerando el contexto y aportando ideas originales.	Propone prácticas para la comunidad, aunque son poco detalladas o parcialmente viables.	Propone pocas ideas para la comunidad y con poca relación a la salud o responsabilidad.	No propone prácticas o las propuestas no son adecuadas para la comunidad.

Criterio	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Aceptable (2 puntos)	Necesita Mejorar (1 punto)
Participación y trabajo colaborativo durante las sesiones	Participa activamente, escucha y respeta opiniones, y coopera para que el grupo avance en las actividades.	Participa regularmente y muestra disposición para trabajar en equipo.	Participa poco o se distrae, dificultando el trabajo grupal.	No participa ni colabora con el grupo.
Uso de vocabulario y conceptos científicos básicos	Utiliza correctamente palabras sencillas relacionadas con alimentación, higiene y salud, mostrando comprensión clara.	Utiliza algunos términos básicos correctamente, aunque con errores menores.	Usa vocabulario limitado o con errores frecuentes que afectan la comprensión.	No utiliza vocabulario relacionado o su uso impide entender sus ideas.

Instrucciones para la evaluación: Durante las 5 sesiones, el docente debe observar y registrar el desempeño de cada estudiante en estos criterios, utilizando la rúbrica para identificar avances y áreas que requieren refuerzo. La retroalimentación debe ser positiva, clara y orientada a motivar el aprendizaje continuo.

Cierre - Sintetizar

Actividad de Síntesis para la Fase de Cierre: "Mi Compromiso Saludable"

Duración: 40 minutos

Objetivo de la actividad: Consolidar lo aprendido sobre alimentación e higiene saludables mediante la reflexión personal y la expresión creativa, verificando que los estudiantes puedan construir alternativas saludables, analizar hábitos familiares y proponer prácticas responsables.

Desarrollo de la actividad

• Parte 1: Reflexión guiada (10 minutos)

- El docente realizará preguntas para que los estudiantes piensen en lo aprendido, por ejemplo:
 - ¿Qué acciones saludables puedo hacer todos los días para cuidar mi alimentación?
 - ¿Qué hábitos de higiene aprendí que son importantes para mi salud?
 - ¿Cómo puedo ayudar a mi familia y comunidad a tener mejores hábitos?
- Los estudiantes compartirán sus respuestas en grupos pequeños (3-4 niños) para promover el diálogo.

• Parte 2: Creación del "Compromiso Saludable" (20 minutos)

- Cada estudiante elaborará un cartel individual o una hoja creativa donde escribirá y dibujará al menos tres compromisos personales relacionados con alimentación saludable, higiene y cuidado responsable en su comunidad.

- Ejemplos de compromisos:
 - Comer frutas y verduras todos los días.
 - Lavarse las manos antes de comer.
 - Ayudar a mantener limpia la escuela y el hogar.
- El docente proporcionará materiales como hojas, crayones, marcadores y plantillas con preguntas guía para facilitar la expresión.

• **Parte 3: Socialización y cierre (10 minutos)**

- Los estudiantes mostrarán sus compromisos al grupo y explicarán por qué eligieron esas acciones.
- El docente reforzará la importancia de las acciones individuales para mejorar la salud personal y comunitaria, motivando a cumplir los compromisos.
- Se puede colocar una muestra con los carteles en un lugar visible del aula o escuela para recordar el aprendizaje.

Verificación del logro de los objetivos

- Las reflexiones y compromisos escritos permiten observar si los estudiantes entienden y construyen alternativas saludables.
- El análisis de hábitos familiares se evidencia en las respuestas durante la reflexión y en los compromisos que incluyan acciones en casa.
- Las propuestas para la comunidad se evidencian en compromisos relacionados con el entorno escolar o vecinal.

Cierre - Reflexionar

Preguntas de Reflexión Metacognitiva para el Cierre

- ¿Qué cosas nuevas aprendí sobre cómo cuidar mi alimentación y mi higiene?
- ¿Por qué es importante pensar en lo que comemos y en cómo nos limpiamos todos los días?
- ¿Qué hábitos saludables practico en mi casa y cuáles me gustaría mejorar?
- ¿Cómo puedo ayudar a mi familia y a mis amigos a tener mejores hábitos de alimentación y limpieza?
- ¿Qué fue lo más fácil y lo más difícil de aprender en estas sesiones sobre la salud y la alimentación?
- ¿Qué puedo hacer diferente a partir de hoy para cuidar mejor mi cuerpo y mi salud?
- ¿Cómo me sentí cuando trabajé en grupo para pensar en soluciones para una alimentación e higiene saludables?

Actividades de Reflexión Metacognitiva para el Cierre

- **Diario de Aprendizaje:** Cada estudiante dibuja o escribe (con ayuda si es necesario) una cosa que aprendió sobre alimentación o higiene saludable y cómo piensa usar ese conocimiento en su vida diaria.
- **Cartel de Compromisos:** En grupos pequeños, los estudiantes crean un cartel con tres compromisos que ellos y sus familias pueden cumplir para mejorar la alimentación y la higiene. Luego, comparten el cartel con toda la clase.

- **Rueda de Opiniones:** Sentados en círculo, cada niño dice en voz alta qué hábito saludable cree que es el más importante y explica por qué. Los compañeros escuchan y pueden hacer preguntas sencillas.
- **Mapa de Cambios Personales:** Los estudiantes hacen un dibujo o esquema que muestre un hábito saludable que van a cambiar o mejorar, y los pasos que seguirán para lograrlo.
- **Juego de Preguntas y Respuestas:** En equipos, los estudiantes responden preguntas simples sobre lo aprendido y reflexionan sobre cómo aplicar ese conocimiento en casa y en la comunidad.

Cierre - Retroalimentar

Estrategias de Retroalimentación para el Cierre

Al concluir cada sesión del plan "¡Cuidemos Nuestra Salud!", es fundamental ofrecer retroalimentación constructiva, clara y motivadora que ayude a los estudiantes de primaria a reflexionar sobre lo aprendido, reconocer sus avances y orientar sus próximos pasos hacia el logro de los objetivos. A continuación, se proponen estrategias adecuadas para estudiantes de 6 a 11 años, que fomentan la comprensión, el análisis y la aplicación práctica de hábitos saludables.

- **Retroalimentación con preguntas guiadoras:** Formular preguntas sencillas que inviten a los niños a pensar sobre sus aprendizajes y experiencias, por ejemplo:
 - ¿Qué acción aprendiste hoy que puedes hacer en casa para mejorar tu alimentación?
 - ¿Cómo crees que cuidar tu higiene ayuda a estar más saludable?
 - ¿Qué hábito de tu familia te gustaría cambiar para estar mejor?
- **Reconocimiento específico de logros:** Destacar con ejemplos concretos lo que cada niño o el grupo hizo bien, por ejemplo:
 - "Me gustó cómo propusiste incluir más frutas en tu almuerzo, eso es una alternativa saludable."
 - "Noté que recordaste la importancia de lavarte las manos antes de comer, ¡muy bien hecho!"
- **Retroalimentación visual y participativa:** Utilizar herramientas como rúbricas simples, semáforos de colores o emoticones para que los niños evalúen sus propias acciones y las del grupo en relación con los objetivos. Esto facilita que comprendan en qué aspectos están fuertes y dónde pueden mejorar.
- **Orientación para la mejora con ejemplos claros:** Proporcionar sugerencias concretas y prácticas para que los estudiantes puedan intentar nuevas acciones, tales como:
 - "Para cuidar mejor tu alimentación, podrías probar a beber más agua durante el día."
 - "Si te cuesta recordar lavarte las manos, puedes poner un cartelito en el baño para ayudarte."
- **Refuerzo positivo para fomentar la motivación:** Animar a los niños a compartir sus compromisos personales de cambio y felicitar su disposición, por ejemplo:
 - "¡Qué bien que quieras ayudar a tu familia a comer más verduras! Eso demuestra responsabilidad."
 - "Me alegra que estés pensando en cómo cuidar tu higiene, eso es cuidar tu salud."
- **Dinámica de cierre grupal:** Realizar una breve actividad donde cada niño comparta una acción saludable que implementará en casa o en la comunidad. El docente puede cerrar resaltando la importancia de sus ideas y cómo

contribuyen al bienestar de todos.

Cierre - Rubrica

Rúbrica para Evaluar Resultados Finales: ¡Cuidemos Nuestra Salud!

Criterio	Excelente (4)	Bueno (3)	Satisfactorio (2)	Necesita Mejora (1)
Construcción de alternativas saludables de alimentación	Propone opciones variadas, equilibradas y adecuadas para su edad, demostrando comprensión clara de alimentos nutritivos.	Propone opciones saludables, aunque con poca variedad o detalle sobre su valor nutricional.	Propone algunas opciones saludables, pero con confusión o falta de comprensión sobre su importancia.	No logra identificar alternativas saludables o propone opciones poco adecuadas.
Construcción de alternativas saludables de higiene	Describe y propone prácticas de higiene completas y adecuadas que contribuyen a la salud personal y familiar.	Describe prácticas de higiene básicas y propone algunas acciones saludables.	Reconoce algunas prácticas de higiene, pero con dificultad para relacionarlas con la salud.	No identifica prácticas adecuadas de higiene o desconoce su importancia.
Análisis de hábitos familiares	Analiza de forma clara y detallada los hábitos familiares relacionados con alimentación e higiene, identificando aspectos positivos y áreas de mejora.	Analiza hábitos familiares, señalando algunos aspectos positivos y áreas de mejora, aunque con poca profundidad.	Reconoce algunos hábitos familiares, pero con dificultad para evaluar su impacto en la salud.	No logra identificar ni analizar los hábitos familiares o su relación con la salud.
Propuesta de prácticas responsables en la comunidad	Propone prácticas claras, concretas y factibles que pueden implementarse en la comunidad para mejorar la alimentación e higiene.	Propone algunas prácticas para la comunidad, aunque con poca concreción o aplicación práctica.	Propone ideas generales o vagas, sin relacionarlas bien con la comunidad o la salud.	No propone prácticas o las que propone no son adecuadas para la comunidad.
Participación y trabajo colaborativo	Participa activamente en todas las sesiones, colaborando con compañeros y respetando ideas.	Participa en la mayoría de las actividades y colabora con el grupo.	Participa de forma ocasional y con poca colaboración en el grupo.	No participa o dificulta el trabajo en equipo.