

¡Cuerpo Feliz, Palabras Amigas! Hábitos Saludables y Comunicación Asertiva para Pequeños

Persona y sociedad | Creatividad | Aprendizaje Basado en Retos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los niños y niñas de preescolar (3-5 años) aprendan sobre hábitos de vida saludable en casa y la importancia de la comunicación asertiva de forma lúdica y significativa. A través de actividades basadas en retos, los pequeños descubrirán cómo cuidar su cuerpo con hábitos sencillos como una alimentación balanceada, higiene y descanso, mientras practican expresar sus ideas y emociones con respeto y claridad. El propósito es que los estudiantes comprendan que cuidar su cuerpo y comunicarse bien con los demás los ayuda a sentirse felices y seguros en su entorno familiar y social. Este aprendizaje es fundamental para su desarrollo integral y para establecer bases sólidas de bienestar y convivencia desde temprana edad.

El plan conecta con la vida diaria de los niños, pues explora rutinas que realizan en casa y les invita a observar cómo hablan con sus familiares y amigos, promoviendo un ambiente positivo y saludable. Así, se fomenta la creatividad para resolver retos cotidianos, incentivando la autonomía y el respeto a sí mismos y a los demás.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar hábitos básicos para el cuidado del cuerpo que pueden practicar en casa.
- Expresar ideas y emociones usando un lenguaje amable y respetuoso.
- Participar activamente en actividades grupales que promueven la vida saludable y la comunicación asertiva.
- Crear soluciones simples para retos relacionados con hábitos saludables y comunicación en su entorno.

Recursos Necesarios

- Carteles con imágenes de hábitos saludables (lavarse las manos, comer frutas, dormir temprano) – 1 juego
- Muñecos o peluches para dramatizaciones – 3 piezas
- Tarjetas con expresiones y emociones básicas (feliz, triste, enojado, contento) – 1 set
- Papel kraft o rotafolio y crayones o marcadores de colores
- Reproductor de música con canciones infantiles sobre hábitos saludables y comunicación
- Espacios adecuados para moverse y dramatizar
- Toallas pequeñas, jabón de manos líquido y vasos con agua para demostraciones

Requisitos Previos

- Reconocimiento básico de partes del cuerpo

- Habilidades simples de comunicación oral (decir frases cortas)
- Experiencia previa con rutinas diarias en casa (alimentación, higiene, descanso)
- Capacidad para seguir instrucciones sencillas y participar en juegos grupales

Actividades

Sesión 1: Descubriendo nuestro cuerpo y hábitos saludables

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que en esta sesión aprenderán a cuidar su cuerpo con hábitos saludables para sentirse fuertes y felices.

Estudiantes: Escuchan y participan con curiosidad.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra un cartel con partes del cuerpo y pregunta: "¿Dónde está tu cabeza? ¿Y tus manos? ¿Para qué usamos las manos?"
- **Estudiantes:** Señalan y responden con ayuda del docente.

Motivación y enganche:

Docente: Cuenta un cuento corto sobre un muñeco que se sentía triste porque no se cuidaba bien y luego se volvió fuerte cuando empezó a lavarse las manos y comer frutas.

Estudiantes: Escuchan atentamente y expresan sus emociones.

Contextualización:

Docente: Relaciona el cuento con lo que hacen en casa para cuidar su cuerpo y pregunta: "¿Qué cosas haces en casa para estar sano y fuerte?"

Estudiantes: Comparten ideas en plenaria.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Presenta los carteles con hábitos saludables: lavarse las manos, comer frutas y verduras, dormir temprano. Explica con lenguaje sencillo cada hábito y su importancia.

Actividades de aprendizaje activo:

- **Nombre:** "Manos limpias, cuerpo feliz"

Objetivo: Identificar la importancia de la higiene de manos

Instrucciones:

- **Docente:** Invita a los niños a lavarse las manos siguiendo los pasos correctos (mojar, jabón, frotar, enjuagar, secar).
- Explica cada paso con una canción corta para que lo recuerden.
- **Estudiantes:** Practican el lavado con ayuda del docente.

Organización: Grupo completo

Producto: Demostración del lavado correcto

Tiempo: 15 minutos

Rol docente: Modela la técnica, supervisa y corrige suavemente.

- **Nombre:** "Mi plato saludable"

Objetivo: Reconocer alimentos saludables para el cuerpo

Instrucciones:

- **Docente:** Muestra imágenes de frutas, verduras y otros alimentos.
- Pregunta qué alimentos les gustan y cuáles creen que son saludables.
- **Estudiantes:** Señalan y comentan en grupo.
- **Docente:** Ayuda a clasificar los alimentos en "saludables" y "menos saludables" en un mural.

Organización: Grupos de 3-4 niños

Producto: Mural con clasificación de alimentos

Tiempo: 15 minutos

Rol docente: Facilita la discusión, fomenta la participación y refuerza conceptos.

- **Nombre:** "Hora de descansar"

Objetivo: Valorar la importancia del descanso para el cuerpo

Instrucciones:

- **Docente:** Explica que dormir es importante para estar fuerte y feliz.
- Invita a los niños a cerrar los ojos y respirar profundo durante un minuto como si estuvieran descansando.
- **Estudiantes:** Practican la respiración y se relajan.

Organización: Individual

Producto: Experiencia de relajación

Tiempo: 10 minutos

Rol docente: Guía la respiración y observa reacciones.

Diferenciación:

- **Para quienes terminan antes:** Dibujar su fruta favorita para el mural.
- **Para quienes necesitan apoyo:** Acompañamiento individual para practicar el lavado de manos y nombrar alimentos.

Transiciones:

Después del lavado de manos, el docente invita a sentarse para observar imágenes de alimentos y luego a relajarse para entender el descanso, conectando así cada hábito con el bienestar integral.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

Docente: Pide a los niños que mencionen un hábito saludable que aprendieron hoy. Realizan un círculo y comparten uno por uno.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué hiciste hoy para cuidar tu cuerpo?
- ¿Cómo te sientes cuando hablas con tus amigos con palabras bonitas?
- ¿Qué puedes hacer en casa para estar más saludable?

Retroalimentación:

Docente: Felicita a cada niño por participar, refuerza las respuestas positivas y corrige con cariño las dudas o errores.

Transferencia:

Explica que en la próxima sesión aprenderán a usar palabras amables para expresar lo que sienten y piensan.

Tarea o reto:

Invitación: En casa, practicar lavarse las manos con ayuda de mamá o papá y contarles lo que aprendieron hoy.

Sesión 2: Palabras mágicas para expresar lo que sentimos

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que hoy aprenderán a usar palabras para decir lo que sienten y pensar con cariño para llevarse bien con todos.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Recuerdan la historia del muñeco que se cuidaba? ¿Qué hacen ustedes para sentirse bien?"
- **Estudiantes:** Responden y recuerdan hábitos saludables.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta tarjetas con caras felices, tristes y enojadas y dice: "Las palabras son como magia para mostrar cómo estamos. Vamos a descubrir esa magia."

Contextualización:

Docente: Relaciona la comunicación con sentirse bien en la familia y la escuela.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica qué es la comunicación asertiva con frases simples: "Decir lo que siento con respeto, escuchar a los demás y usar palabras bonitas".

Actividades de aprendizaje activo:

- **Nombre:** "Dramatizo mis emociones"

Objetivo: Expresar emociones con palabras y gestos

Instrucciones:

- **Docente:** Muestra una tarjeta con una emoción y pide que los niños la imiten con su cuerpo y cara.
- Luego, invita a decir una frase amable relacionada (ej. "Estoy feliz porque juego con mis amigos").
- **Estudiantes:** Participan imitando y diciendo frases.

Organización: Grupos de 3-4

Producto: Pequeñas dramatizaciones

Tiempo: 20 minutos

Rol docente: Motiva, corrige tono y palabras, refuerza la comunicación asertiva.

- **Nombre:** "Palabras mágicas en la casa"

Objetivo: Usar palabras amables para resolver situaciones

Instrucciones:

- **Docente:** Presenta situaciones simples (ej. "Mi amigo me quitó un juguete"). Pregunta cómo podemos decir lo que sentimos sin gritar.
- **Estudiantes:** Proponen frases y el docente las escribe en un rotafolio.
- Juntos practican decir las frases con tono amable.

Organización: Plenaria

Producto: Lista de frases amables

Tiempo: 15 minutos

Rol docente: Facilita el diálogo, escribe y destaca el lenguaje positivo.

- **Nombre:** "Canción de las palabras bonitas"

Objetivo: Reforzar el uso de lenguaje asertivo mediante la música

Instrucciones:

- **Docente:** Enseña una canción sencilla que incluya palabras como "por favor", "gracias", "lo siento".
- **Estudiantes:** Cantan y acompañan con gestos.

Organización: Grupo completo

Producto: Presentación musical

Tiempo: 10 minutos

Rol docente: Guía la canción y anima la participación.

Diferenciación:

- **Para quienes terminan antes:** Dibujar una carita feliz y escribir con ayuda una palabra amable.
- **Para quienes necesitan apoyo:** Participar en parejas con el docente para practicar frases.

Transiciones:

Después de dramatizar emociones, se conectan con la creación de frases para expresar esas emociones y culminan con la canción que refuerza el aprendizaje.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

Docente: Solicita que cada niño diga una palabra amable aprendida y cómo la usará en casa o la escuela.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué palabra bonita aprendiste hoy?
- ¿Cómo te sientes cuando usas palabras amables?
- ¿Puedes contar una emoción y decirla con palabras bonitas?

Retroalimentación:

Docente: Refuerza cada respuesta con elogios y corrige suavemente las expresiones.

Transferencia:

Invita a practicar las palabras amables en casa con la familia y contar lo que logren en la siguiente sesión.

Tarea o reto:

Decir una palabra amable a un familiar o amigo y contar cómo se sintieron.

Sesión 3: Un reto para cuidar el cuerpo y las palabras**Fase de Inicio****Tiempo estimado:**

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Presenta que hoy enfrentarán un reto para ayudar a un muñeco a tener hábitos saludables y usar palabras bonitas.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué hábitos saludables recuerdan? ¿Qué palabras bonitas usaron?"
- **Estudiantes:** Responden en círculo.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta un muñeco que "no sabe cuidarse ni hablar bien". Pide ayuda para enseñarle.

Contextualización:

Docente: Explica que en casa y en la escuela todos podemos ayudar a que otros se cuiden y hablen con respeto.

Fase de Desarrollo**Tiempo estimado:**

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Describe que resolverán el reto en equipo usando lo aprendido sobre hábitos y comunicación.

Actividades de aprendizaje activo:

- **Nombre:** "El reto del muñeco feliz"

Objetivo: Aplicar hábitos saludables y comunicación asertiva para resolver un problema

Instrucciones:

- **Docente:** Divide al grupo en equipos y entrega un muñeco y tarjetas con problemas (ej. el muñeco tiene las manos sucias, no quiere comer frutas, se enoja y grita).
- Los equipos deben decidir qué hábito saludable o palabra amable usar para ayudar al muñeco.
- Preparan una pequeña dramatización para mostrar la solución.

Organización: Grupos de 4 niños

Producto: Dramatización grupal

Tiempo: 30 minutos

Rol docente: Facilita, orienta preguntas ("¿Qué le dices al muñeco? ¿Qué hábito le enseñas?"), apoya creatividad.

- **Nombre:** "Dibujamos nuestro cuidado"

Objetivo: Representar gráficamente hábitos y palabras aprendidas

Instrucciones:

- **Docente:** Invita a los niños a dibujar cómo cuidan su cuerpo y cómo usan palabras bonitas.
- **Estudiantes:** Dibujan en hojas grandes y comparten su dibujo con el grupo.

Organización: Individual

Producto: Dibujos personales

Tiempo: 15 minutos

Rol docente: Motiva, ayuda con colores y preguntas que reflexionen el dibujo.

Diferenciación:

- **Para quienes terminan antes:** Ayudar a sus compañeros o hacer un dibujo extra con palabras bonitas.
- **Para quienes necesitan apoyo:** Apoyo individual para expresar ideas y representar dibujos simples.

Transiciones:

Se pasa de la dramatización al dibujo explicando que lo que enseñaron con el muñeco también pueden mostrar en sus dibujos para recordar siempre.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

Docente: Pide que cada grupo diga qué ayudaron al muñeco a hacer y qué palabra bonita usaron.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendimos hoy para cuidar nuestro cuerpo?
- ¿Cómo podemos ayudar a un amigo con palabras bonitas?
- ¿Qué hábito vas a practicar mañana?

Retroalimentación:

Docente: Reafirma el esfuerzo y la creatividad de los niños, corrige con ejemplos positivos.

Transferencia:

Invita a contar en casa la historia del muñeco y enseñar a la familia las palabras bonitas y hábitos.

Tarea o reto:

En casa, practicar un hábito saludable y decir una palabra amable a un familiar. Contar en la próxima sesión qué pasó.

Sesión 4: Celebrando hábitos saludables y palabras amables

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que hoy celebrarán lo que aprendieron y compartirán sus experiencias de la tarea.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué hábito saludable practicaste en casa? ¿Qué palabra amable dijiste?"
- **Estudiantes:** Comparten sus experiencias.

Motivación y enganche:

Docente: Organiza un pequeño juego musical con canciones sobre hábitos y comunicación para animar a los niños.

Contextualización:

Docente: Relaciona el juego con la importancia de mantener estos hábitos y palabras siempre.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Invita a los niños a repasar los hábitos y palabras aprendidas para reforzar su uso diario.

Actividades de aprendizaje activo:

- **Nombre:** "Juego de hábitos saludables"

Objetivo: Reforzar hábitos mediante el juego

Instrucciones:

- **Docente:** Explica un juego de imitación: cuando diga una acción (lavarse las manos, comer fruta, decir "por favor"), los niños deben actuar rápido.
- **Estudiantes:** Participan activamente imitando las acciones o palabras.

Organización: Grupo completo

Producto: Participación activa

Tiempo: 20 minutos

Rol docente: Motiva, corrige movimientos y palabras, mantiene ritmo.

- **Nombre:** "Nuestro mural de palabras y cuidados"

Objetivo: Consolidar el aprendizaje en un mural colectivo

Instrucciones:

- **Docente:** Muestra los dibujos de la sesión 3 y pide que cada niño agregue una palabra amable o un hábito que le guste al mural.
- **Estudiantes:** Pegan dibujos o escriben palabras con ayuda.

Organización: Grupo completo

Producto: Mural colectivo

Tiempo: 20 minutos

Rol docente: Facilita, organiza y refuerza contenido.

- **Nombre:** "Cuento final: el muñeco feliz y sus amigos"

Objetivo: Integrar aprendizajes con narración

Instrucciones:

- **Docente:** Narra un cuento breve que integra hábitos saludables y comunicación asertiva, invitando a los niños a participar con sonidos o palabras.
- **Estudiantes:** Escuchan y participan activamente.

Organización: Plenaria

Producto: Participación oral

Tiempo: 5 minutos

Rol docente: Anima y enfatiza el mensaje positivo.

Diferenciación:

- **Para quienes terminan antes:** Ayudar a otros a pegar sus dibujos o repetir acciones del juego.
- **Para quienes necesitan apoyo:** Apoyo individual para participar en el juego y en el mural.

Transiciones:

El juego anima a todos para luego crear el mural que visualiza y celebra lo aprendido antes de finalizar con el cuento.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

Docente: Hace un resumen con preguntas: "¿Qué hábito es el más divertido? ¿Qué palabra bonita usarás siempre?"

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí sobre cuidar mi cuerpo?
- ¿Cómo me siento cuando uso palabras bonitas?
- ¿Qué puedo enseñar a mi familia y amigos?

Retroalimentación:

Docente: Elogia el compromiso y esfuerzo, hace comentarios positivos personalizados.

Transferencia:

Invita a seguir practicando en casa y la escuela para estar siempre sanos y felices.

Tarea o reto:

Seguir practicando un hábito saludable y una palabra amable cada día. Mostrar el mural a la familia.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** En la primera sesión durante la activación de conocimientos (identificación de partes del cuerpo y hábitos previos).
- **Formativa:** Durante todas las sesiones en las actividades de desarrollo mediante observación directa de la participación, dramatizaciones, dibujos y respuestas a preguntas.
- **Sumativa:** En la última sesión mediante la presentación del mural colectivo y la participación en el juego final, además de la reflexión oral.

Criterios de evaluación:

- Identifica y nombra al menos tres hábitos saludables básicos (relacionado con el objetivo 1).
- Usa palabras amables y expresiones respetuosas para comunicar emociones simples (objetivo 2).
- Participa activamente en actividades grupales mostrando interés y colaboración (objetivo 3).
- Propone soluciones simples y creativas para retos relacionados con hábitos y comunicación (objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar la participación y uso de vocabulario adecuado.
- Registro anecdótico durante dramatizaciones y actividades grupales.
- Portafolio con dibujos y producciones colectivas (mural).
- Autoevaluación sencilla con apoyo visual (caritas felices/tristes) para expresar cómo se sienten al usar hábitos y palabras amables.

Evidencias de aprendizaje:

- Dibujos de hábitos saludables y palabras amables.
- Dramatizaciones grupales mostrando aplicación de hábitos y comunicación.
- Mural colectivo con frases y dibujos.
- Participación oral en reflexiones y respuestas a preguntas.