

DIPLOMADO VIDA SALUDABLE: Mi Primer Día con Seguridad y Amistad

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Aprendizaje Basado en Proyectos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los niños y niñas de preescolar (3-5 años) desarrollen seguridad y autonomía durante su ingreso al preescolar, facilitando así una adaptación positiva y armónica. A través de actividades lúdicas y colaborativas, los estudiantes aprenderán a identificar sus emociones, expresar sus sentimientos y establecer relaciones respetuosas y amables con sus compañeros. Este aprendizaje es fundamental para que se sientan seguros en su nuevo entorno escolar y puedan convivir de manera positiva, promoviendo un ambiente saludable y feliz.

El plan se basa en la metodología de Aprendizaje Basado en Proyectos, permitiendo que los niños exploren, experimenten y construyan conocimientos en equipo, lo que refuerza su autonomía y habilidades sociales. Al finalizar, los estudiantes habrán creado un “Libro de Amistad y Seguridad” que simboliza su experiencia y aprendizaje, conectando lo aprendido con su vida diaria dentro y fuera del aula.

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer y nombrar emociones básicas para expresar cómo se sienten en el preescolar.
- Demostrar actitudes de seguridad y confianza durante las actividades de grupo.
- Participar en juegos y actividades de convivencia respetuosa con sus pares.
- Crear de manera colaborativa un producto tangible que refleje la importancia de la amistad y la seguridad.
- Mostrar autonomía en la realización de tareas sencillas dentro del aula.

Recursos Necesarios

- Cartulinas de colores (10 unidades)
- Marcadores, crayones y lápices de colores (suficientes para todos)
- Pegamento en barra (5 unidades)
- Tijeras de punta redonda (5 unidades, uso docente o supervisado)
- Imágenes impresas de emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, enojo, sorpresa)
- Libro infantil sobre emociones y amistad (un ejemplar para lectura en grupo)
- Reproductor de audio para canciones infantiles sobre emociones y convivencia
- Tarjetas ilustradas con situaciones cotidianas en preescolar
- Espacio amplio para juegos de movimiento
- Carteles con reglas de convivencia sencillas y visuales

- Hojas blancas para crear el “Libro de Amistad y Seguridad” (una por niño)

Requisitos Previos

- Experiencia previa con rutinas escolares básicas (saludo, escucha de cuentos cortos).
- Habilidades básicas para manipular crayones y pegar con pegamento.
- Conocimiento inicial de compañeros y maestras (saludo y reconocimiento de nombres).
- Capacidad para participar en juegos grupales guiados.

Actividades

Plan de 5 Sesiones: Adaptación, Seguridad y Convivencia en Preescolar

Sesión 1: Conociendo mis emociones y mis amigos

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión: Presentar el tema de las emociones y la amistad para que los niños comiencen a reconocer cómo se sienten al iniciar el preescolar y conozcan a sus compañeros.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente dice:** “¿Cómo se sienten hoy? ¿Pueden mostrarme con su cara cómo están?”
- **Estudiantes hacen:** Expresan emociones con gestos y caras.

Motivación y enganche:

- **Docente dice:** “Hoy vamos a ser detectives de emociones y amigos especiales. ¡Vamos a descubrir cómo nos sentimos y a conocer a nuestros compañeros!”

Contextualización:

- **Docente explica:** “En preescolar, es importante saber cómo nos sentimos y jugar juntos para ser felices.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

Presentación del contenido: El docente muestra imágenes de emociones y narra un cuento corto sobre un niño que siente diversas emociones en su primer día de escuela.

Actividad 1: Juego “Caras de emociones”

- **Objetivo:** Reconocer y nombrar emociones básicas.

- **Instrucciones:** El docente muestra imágenes de emociones y pide a los niños que imiten la cara que representa cada emoción. Luego preguntará: “¿Cuándo te has sentido así?”
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Participación activa y expresión facial.
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol del docente:** Modela expresiones, hace preguntas guía y valida las respuestas.

Actividad 2: Canción “Mis emociones”

- **Objetivo:** Identificar emociones de forma lúdica y fomentar la expresión corporal.
- **Instrucciones:** El docente pone una canción sobre emociones y los niños bailan e imitan las emociones mencionadas.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Expresión corporal y reconocimiento emocional.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Facilita el ambiente y anima la participación.

Actividad 3: “Mi rostro y mi emoción” (manualidad)

- **Objetivo:** Crear un autorretrato que refleje cómo se sienten en su primer día.
- **Instrucciones:** Cada niño dibuja su cara y colorea mostrando la emoción que siente. El docente ayuda a nombrar la emoción.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Dibujo de autorretrato con emoción.
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol del docente:** Apoya con vocabulario emocional y motiva la autonomía.

Diferenciación:

- Niños que terminan antes pueden decorar su dibujo con pegatinas.
- Niños con dificultades reciben apoyo individual para expresar la emoción y colorear.

Transición: El docente reúne los dibujos para introducir el tema de la amistad en la siguiente actividad.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis: En círculo, cada niño muestra su dibujo y dice el nombre de su emoción.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Qué emoción mostraste hoy?”
- “¿Cómo te sentiste en la actividad?”
- “¿Con quién te gustaría jugar mañana?”

Retroalimentación: El docente reconoce el esfuerzo y valora la expresión de cada niño con palabras de ánimo.

Transferencia: Se anuncia que en la próxima sesión explorarán juegos para hacer amigos.

Tarea: Invitar a los niños a saludar a un compañero nuevo al llegar a la escuela.

Sesión 2: Jugamos y aprendemos a convivir

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Recordar emociones y preparar a los niños para actividades de juego colaborativo.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente pregunta:** “¿Quién recuerda qué emoción mostró ayer? ¿A qué amigo saludaste?”
- **Estudiantes responden y comparten experiencias.**

Motivación y enganche:

- **Docente dice:** “Hoy vamos a jugar juntos para aprender a ser amigos y ayudarnos.”

Contextualización:

- **Docente explica:** “Cuando jugamos bien con otros, todos nos sentimos felices y seguros.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos

Actividad 1: Juego “El círculo de la amistad”

- **Objetivo:** Fomentar la convivencia y el respeto entre pares.
- **Instrucciones:** Los niños forman un círculo y pasan una pelota diciendo el nombre de un amigo y algo bueno que le gusta de él.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Participación oral y fortalecimiento de vínculos.
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol del docente:** Modera y ayuda a los niños con el nombre de compañeros y frases positivas.

Actividad 2: Juego de roles “Ayudándonos en el aula”

- **Objetivo:** Practicar la autonomía y la colaboración en tareas sencillas.
- **Instrucciones:** En grupos de 3-4, los niños simulan ayudar a ordenar materiales o compartir juguetes.
- **Organización:** Grupos pequeños
- **Producto:** Demostración de actitudes autónomas y cooperativas.
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol del docente:** Observa, guía y refuerza comportamientos positivos.

Actividad 3: Crear reglas de convivencia

- **Objetivo:** Identificar y proponer reglas sencillas para convivir bien.

- **Instrucciones:** En plenaria, el docente pregunta: “¿Cómo podemos ser buenos amigos? ¿Qué reglas podemos seguir?” El docente escribe las ideas en un cartel con dibujos.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Cartel visual de reglas de convivencia.
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol del docente:** Facilita, dibuja y valida las propuestas.

Diferenciación:

- Niños adelantados pueden ayudar a ilustrar las reglas con dibujos adicionales.
- Niños con dificultades reciben apoyo para expresar ideas o participar en grupos pequeños.

Transición: El docente muestra el cartel para recordarlo en actividades posteriores.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis: Repaso en círculo de las reglas creadas, repitiendo frases clave.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Qué aprendimos hoy para ser buenos amigos?”
- “¿Cómo podemos ayudar a nuestros compañeros?”
- “¿Qué regla te gustó más?”

Retroalimentación: El docente celebra la colaboración y el respeto mostrado.

Transferencia: Se invita a practicar las reglas durante el día en el aula y el patio.

Tarea: Saludar y compartir un juego con un compañero nuevo.

Sesión 3: Expreso mi seguridad y emociones con arte

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Recordar emociones y seguridad, preparando a los niños para expresarlas creativamente.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente pregunta:** “¿Cómo nos sentimos cuando estamos seguros y felices?”
- **Estudiantes responden con palabras o gestos.**

Motivación y enganche:

- **Docente dice:** “Hoy vamos a hacer un dibujo especial que muestre cómo nos sentimos seguros y felices con nuestros amigos.”

Contextualización:

- **Docente explica:** “Dibujar nos ayuda a mostrar lo que sentimos en nuestro corazón.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos

Actividad 1: Dibujo “Mi lugar seguro en preescolar”

- **Objetivo:** Expresar sentimientos de seguridad a través del arte.
- **Instrucciones:** Cada niño dibuja su lugar favorito o donde se siente seguro en la escuela (puede ser un rincón, una maestra, un amigo).
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Dibujo personal sobre seguridad.
- **Tiempo:** 50 minutos
- **Rol del docente:** Pregunta “¿Por qué te gusta este lugar?” y ayuda a describirlo.

Actividad 2: Presentación del dibujo

- **Objetivo:** Practicar la expresión oral y compartir emociones.
- **Instrucciones:** Cada niño muestra su dibujo y dice una frase sobre por qué es su lugar seguro.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Expresión oral y escucha activa.
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol del docente:** Fomenta respeto y atención entre compañeros.

Actividad 3: Crear portada para nuestro “Libro de Amistad y Seguridad”

- **Objetivo:** Iniciar colectivamente el proyecto tangible del diplomado.
- **Instrucciones:** En grupo, decorar una cartulina con dibujos y frases sobre amistad y seguridad.
- **Organización:** Grupal (todos colaboran)
- **Producto:** Portada decorada para el libro.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Coordina y motiva la colaboración.

Diferenciación:

- Niños con más habilidades artísticas pueden ayudar a decorar letras o figuras.
- Niños con dificultades reciben apoyo para contribuir con colores o pegado.

Transición: El docente muestra la portada para entusiasmar a los niños con el proyecto.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis: En círculo, cada niño dice una palabra que le gusta del dibujo de sus compañeros.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Qué dibujaste y por qué?”

- “¿Cómo te hace sentir tu lugar seguro?”
- “¿Qué aprendimos sobre la amistad hoy?”

Retroalimentación: El docente valora la creatividad y la expresión de sentimientos.

Transferencia: Se invita a pensar en más lugares seguros para el siguiente día.

Tarea: Contar a la familia sobre su lugar seguro en la escuela.

Sesión 4: Fortalecemos nuestra amistad y autonomía

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión: Preparar a los niños para actividades que refuercen la autonomía y la amistad.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente pregunta:** “¿Quién recuerda una regla para ser buen amigo? ¿Cómo ayudamos a los demás?”
- **Estudiantes responden y comparten.**

Motivación y enganche:

- **Docente dice:** “Hoy vamos a jugar a ser súper amigos y a mostrar lo que podemos hacer solos.”

Contextualización:

- **Docente explica:** “Ser autónomos es hacer cosas por nosotros mismos y ayudar a nuestros amigos.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

Actividad 1: Circuito de autonomía

- **Objetivo:** Desarrollar habilidades para hacer tareas sencillas de forma independiente.
- **Instrucciones:** Los niños realizan un circuito con estaciones: colgar su mochila, lavarse las manos, ordenar materiales, elegir un juego.
- **Organización:** Grupos pequeños rotativos
- **Producto:** Demostración de autonomía en actividades cotidianas.
- **Tiempo:** 50 minutos
- **Rol del docente:** Observa, anima y corrige suavemente.

Actividad 2: Juego “El amigo ayudador”

- **Objetivo:** Fomentar la ayuda mutua y la colaboración.
- **Instrucciones:** En parejas, los niños practican ayudar a su compañero a realizar una tarea (por ejemplo, armar un rompecabezas sencillo o pasar materiales).
- **Organización:** Parejas
- **Producto:** Actitudes cooperativas y solidarias.

- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol del docente:** Facilita, observa y refuerza comportamientos positivos.

Diferenciación:

- Niños adelantados pueden liderar el circuito o ayudar a otros.
- Niños que necesitan apoyo reciben instrucciones más simples o acompañamiento individual.

Transición: El docente invita a sentarse para preparar el cierre y añadir información al libro.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis: En plenaria, los niños comparten qué actividad les gustó más y por qué.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Qué aprendiste a hacer tú solo hoy?”
- “¿Cómo ayudaste a un amigo?”
- “¿Por qué es importante ser autónomo y amigo?”

Retroalimentación: El docente reconoce el esfuerzo y la colaboración.

Transferencia: Se invita a practicar en casa alguna tarea autónoma y ayudar a un hermano o amigo.

Tarea: Practicar una tarea sola en casa y contarla mañana.

Sesión 5: Nuestro Libro de Amistad y Seguridad - Celebración y despedida

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Recapitular lo aprendido y preparar la sesión para consolidar el proyecto final.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente pregunta:** “¿Qué aprendimos sobre la amistad y la seguridad en preescolar?”
- **Estudiantes responden con apoyo del docente.**

Motivación y enganche:

- **Docente dice:** “Hoy vamos a terminar nuestro libro y celebrar todo lo que aprendimos.”

Contextualización:

- **Docente explica:** “Nuestro libro nos ayudará a recordar cómo ser seguros y buenos amigos siempre.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 95 minutos

Actividad 1: Completar páginas del “Libro de Amistad y Seguridad”

- **Objetivo:** Integrar y reflejar en un producto tangible lo aprendido sobre emociones, seguridad y convivencia.

- **Instrucciones:** Cada niño pega su dibujo de emociones y lugar seguro, escribe (con ayuda) frases cortas y decora su página.
- **Organización:** Individual con apoyo docente
- **Producto:** Página personal del libro.
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Rol del docente:** Facilita, escribe frases dictadas y motiva la creatividad.

Actividad 2: Ensamblar el libro y presentación grupal

- **Objetivo:** Fomentar el sentido de logro y pertenencia grupal.
- **Instrucciones:** El docente une las páginas y muestra el libro terminado. Los niños observan y comentan.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Libro físico colectivo.
- **Tiempo:** 35 minutos
- **Rol del docente:** Elogia el trabajo conjunto y resalta aprendizajes.

Diferenciación:

- Niños que terminan antes pueden ayudar a ordenar materiales o decorar la portada.
- Niños que necesitan más apoyo reciben asistencia personalizada para completar su página.

Transición: El docente prepara el cierre con una actividad de reflexión final.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis: En círculo, cada niño dice qué le gusta de ser amigo y sentirse seguro en la escuela.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Qué aprendiste en nuestro diplomado?”
- “¿Cómo te sientes ahora en la escuela?”
- “¿Qué harás para ser un buen amigo?”

Retroalimentación: El docente entrega reconocimientos simbólicos y brinda palabras de ánimo para continuar la convivencia saludable.

Transferencia: Se invita a los niños a compartir su libro con su familia y a practicar lo aprendido en casa y en la escuela.

Tarea: Mostrar el “Libro de Amistad y Seguridad” a sus familias y contar lo aprendido.

Evaluación

Tipo de evaluación: La evaluación es continua y formativa durante todas las sesiones, con momentos diagnósticos iniciales (Sesión 1) y sumativos en la última sesión (Sesión 5).

Criterios de evaluación:

- Reconoce y nombra al menos tres emociones básicas durante las actividades (Objetivo 1).
- Participa con seguridad y confianza en actividades grupales y juegos (Objetivo 2).
- Muestra conductas de respeto y convivencia positiva con sus compañeros (Objetivo 3).
- Contribuye activamente en la creación del “Libro de Amistad y Seguridad” (Objetivo 4).
- Demuestra autonomía en la realización de tareas sencillas dentro del aula (Objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación y expresión emocional.
- Rúbrica sencilla para valorar autonomía y colaboración en actividades.
- Observación directa durante juegos y actividades de grupo.
- Portafolio con dibujos y páginas del libro como evidencia tangible.
- Autoevaluación oral guiada mediante preguntas de reflexión.

Evidencias de aprendizaje:

- Dibujos y expresiones faciales en el juego “Caras de emociones”.
- Participación en juegos y cumplimiento de reglas de convivencia.
- Contribución individual en el “Libro de Amistad y Seguridad”.
- Demostración de autonomía en el circuito y actividades prácticas.
- Respuestas orales en reflexiones y cierre de cada sesión.