

Juntos y Seguros: Aprendiendo a Cuidarnos en Familia, Escuela y Comunidad

Persona y sociedad | Colaboración | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes de primaria comprendan y reflexionen sobre las situaciones de riesgo social que pueden presentarse en su entorno familiar, escolar y comunitario. A través de actividades colaborativas, los niños aprenderán a identificar prácticas de autocuidado, promover la no violencia y fomentar la convivencia pacífica, al mismo tiempo que reconocen las personas e instituciones que pueden brindar ayuda en momentos difíciles. Este aprendizaje es fundamental para fortalecer su seguridad personal y social, empoderándolos para actuar con responsabilidad y solidaridad. Además, el plan conecta directamente con su vida cotidiana, ayudándoles a construir un entorno más seguro y armonioso donde puedan desarrollarse plenamente.

Objetivos de Aprendizaje

- Proponer prácticas de autocuidado que contribuyan a su protección y bienestar.
- Identificar y explicar la importancia de la no violencia y la convivencia pacífica en la familia, escuela y comunidad.
- Reconocer personas e instituciones que pueden ayudar en situaciones de riesgo social.
- Trabajar en equipo con responsabilidad compartida para alcanzar metas comunes relacionadas con la convivencia segura.

Recursos Necesarios

- Cartulinas, marcadores, plumones y hojas de colores (suficientes para grupos pequeños).
- Impresiones de imágenes ilustrativas sobre situaciones de riesgo social y prácticas de autocuidado.
- Tarjetas con nombres e imágenes de personas e instituciones de apoyo local (policía, maestros, familiares, centros comunitarios).
- Reproductor multimedia y proyector para videos cortos educativos.
- Material para elaborar murales (pegamento, tijeras, cinta adhesiva).
- Cuadernos o hojas para tomar notas y realizar dibujos.
- Fichas de autoevaluación y coevaluación impresas.
- Acceso a una pizarra o rotafolio para organizar ideas y conclusiones.

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre la familia, la escuela y la comunidad.

- Habilidades iniciales para escuchar y compartir ideas en grupo.
- Experiencia previa en actividades colaborativas sencillas.
- Reconocimiento básico de emociones propias y de otros.

Actividades

Sesión 1: Conociendo Nuestro Entorno y Situaciones de Riesgo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 30 minutos

Propósito de la sesión:

Introducir el tema de las situaciones de riesgo social en la familia, escuela y comunidad, y motivar a los estudiantes para que reflexionen sobre su entorno y la importancia de cuidarse y convivir pacíficamente.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra una imagen colorida que representa una familia, una escuela y una comunidad. Pregunta: "¿Qué lugares ven aquí? ¿Se sienten seguros en esos lugares? ¿Por qué?"
- **Estudiantes:** Responden compartiendo sus experiencias personales y sentimientos sobre esos lugares.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Cuenta un cuento breve y sencillo sobre un niño que enfrenta una situación difícil en la escuela pero logra resolverla con ayuda.
- **Estudiantes:** Escuchan atentamente y expresan su opinión sobre cómo se sintió el niño y qué hicieron para ayudarlo.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que todos podemos enfrentar problemas en casa, la escuela o la comunidad, y que en este plan aprenderán a identificar esos problemas y cómo cuidarse y ayudar.
- **Estudiantes:** Asienten y muestran interés por aprender.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 190 minutos

Presentación del contenido:

El docente introduce el concepto de situación de riesgo social con ejemplos concretos y accesibles, usando imágenes y lenguaje claro, invitando a la reflexión grupal.

Actividad 1: "Detectives de Riesgos"

- **Objetivo:** Identificar situaciones de riesgo social en diferentes entornos.
- **Instrucciones:**
 - Organizar a los estudiantes en grupos de 4.
 - Entregar a cada grupo un conjunto de imágenes que muestran diferentes escenas (algunos con riesgo, otros seguros).
 - Indicar que deben observar cada imagen y decidir si representa una situación de riesgo o no, justificando por qué.
 - Luego, cada grupo compartirá sus elecciones con la clase.
- **Organización:** Grupos pequeños (4 estudiantes).
- **Producto:** Lista y explicación oral de imágenes clasificadas.
- **Tiempo:** 60 minutos.
- **Rol docente:** Facilita el material, escucha las justificaciones, formula preguntas para profundizar (ej. "¿Qué podría pasar si no hacemos caso a esta situación?").

Actividad 2: "Prácticas de Autocuidado y No Violencia"

- **Objetivo:** Proponer acciones concretas para cuidarse y promover la convivencia pacífica.
- **Instrucciones:**
 - Los mismos grupos reciben hojas para crear un cartel con dibujos y frases que muestren cómo pueden cuidarse y convivir sin violencia.
 - El docente guía con preguntas: "¿Qué podemos hacer si alguien nos molesta? ¿Cómo podemos ayudar a que todos se sientan seguros?"
 - Al final, cada grupo presenta su cartel y lo coloca en un mural colectivo.
- **Organización:** Grupos pequeños (4 estudiantes).
- **Producto:** Cartel visual con propuestas claras.
- **Tiempo:** 90 minutos.
- **Rol docente:** Apoya la elaboración, fomenta la participación equitativa, destaca ideas positivas.

Actividad 3: "Quiénes Nos Ayudan"

- **Objetivo:** Identificar personas e instituciones que apoyan en situaciones de riesgo.
- **Instrucciones:**
 - Se entregan tarjetas con nombres e imágenes de personas e instituciones locales.
 - En grupo, los estudiantes clasifican las tarjetas según dónde pueden acudir (familia, escuela, comunidad).
 - Luego, cada grupo explica por qué eligieron esas personas o lugares.
- **Organización:** Grupos pequeños (4 estudiantes).

- **Producto:** Clasificación y explicación oral de instituciones y personas.
- **Tiempo:** 40 minutos.
- **Rol docente:** Facilita la organización, formula preguntas para clarificar la función de cada institución o persona.

Diferenciación:

- Estudiantes que terminan antes pueden crear frases o dibujos adicionales para el mural o ayudar a compañeros que necesiten apoyo.
- Para estudiantes que requieren más ayuda, el docente ofrece apoyo individual o en parejas, simplificando instrucciones y usando ejemplos concretos.

Transiciones:

El docente conecta cada actividad resaltando cómo cada paso contribuye a entender mejor cómo cuidar de sí mismos y a los demás, preparando el interés para la siguiente sesión donde profundizarán en la convivencia pacífica.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 20 minutos

Síntesis:

- **Actividad "Tres palabras clave":** Cada estudiante dice tres palabras o frases que recuerde de la sesión (ejemplo: "cuidarse", "ayuda", "no violencia").

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí hoy sobre cómo cuidarme y ayudar a otros?
- ¿Por qué es importante que todos en la escuela y comunidad vivamos en paz?
- ¿A quién puedo acudir si tengo un problema o me siento en riesgo?

Retroalimentación:

El docente escucha las respuestas, reafirma ideas correctas, corrige dudas y motiva a los estudiantes por su participación.

Transferencia:

Se invita a los estudiantes a observar en casa y en la escuela qué prácticas de autocuidado y convivencia pacífica ya existen y a pensar en cómo mejorarlas para la próxima sesión.

Tarea o reto:

Conversar con algún familiar sobre quiénes pueden ayudar en situaciones difíciles y traer un dibujo o relato sobre esa persona o lugar.

Sesión 2: Fortaleciendo la Convivencia y el Autocuidado

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 20 minutos

Propósito de la sesión:

Recordar lo aprendido, compartir las tareas y preparar a los estudiantes para profundizar en prácticas de convivencia pacífica y autocuidado.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Invita a cada estudiante a compartir su dibujo o relato sobre la persona o institución que ayuda en situaciones difíciles.
- **Estudiantes:** Presentan breves relatos y dibujos al grupo.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra un video corto (3-5 minutos) animado sobre cómo resolver conflictos sin violencia.
- **Estudiantes:** Observan y comentan qué hacen los personajes para convivir mejor.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que hoy aprenderán a manejar mejor los conflictos y a cuidar su cuerpo y emociones para vivir tranquilos.
- **Estudiantes:** Muestran interés y se preparan para actividades en grupos.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 200 minutos

Presentación del contenido:

El docente plantea situaciones cotidianas que pueden causar conflictos y guía la reflexión para buscar soluciones pacíficas y autocuidado emocional y físico.

Actividad 1: "Role-play de Solución de Conflictos"

- **Objetivo:** Practicar la convivencia pacífica y la no violencia mediante dramatizaciones.
- **Instrucciones:**
 - Formar grupos de 4 estudiantes.
 - Entregar a cada grupo una situación sencilla de conflicto (ej. compartir materiales, respetar turnos).
 - Indicar que preparen una pequeña dramatización mostrando el problema y una solución pacífica.
 - Presentan ante la clase y reciben retroalimentación constructiva.

- **Organización:** Grupos pequeños.
- **Producto:** Presentación grupal y reflexión oral.
- **Tiempo:** 90 minutos.
- **Rol docente:** Modera, sugiere frases para resolver conflictos, destaca actitudes positivas.

Actividad 2: "Mapa de Autocuidado"

- **Objetivo:** Identificar prácticas de autocuidado físico y emocional.
- **Instrucciones:**
 - Cada estudiante recibe una hoja para dibujar un mapa o ruta que muestre qué hace para cuidarse durante el día (alimentación, descanso, pedir ayuda, respirar profundo).
 - Luego, comparten en parejas sus mapas y comentan ideas para mejorar.
- **Organización:** Individual con intercambio en parejas.
- **Producto:** Dibujo del mapa de autocuidado.
- **Tiempo:** 70 minutos.
- **Rol docente:** Acompaña con preguntas guía: "¿Qué haces cuando te sientes triste o enojado? ¿Quién te ayuda?"

Actividad 3: "Creando un Código de Convivencia"

- **Objetivo:** Elaborar acuerdos para una convivencia pacífica en la escuela y comunidad.
- **Instrucciones:**
 - En grupos, los estudiantes discuten y escriben reglas o acuerdos para vivir sin violencia y cuidarse unos a otros.
 - Cada grupo comparte sus propuestas y, en conjunto, se elabora un código colectivo que se pegará en el aula.
- **Organización:** Grupos pequeños y plenaria.
- **Producto:** Código de convivencia mural.
- **Tiempo:** 40 minutos.
- **Rol docente:** Facilita la discusión, asegura que los acuerdos sean claros y positivos.

Diferenciación:

- Estudiantes adelantados pueden ayudar a escribir o ilustrar el código, o apoyar a compañeros en su mapa de autocuidado.
- El docente ofrece apoyo adicional a quienes tengan dificultades para expresar sus ideas, usando preguntas sencillas y apoyo visual.

Transiciones:

El docente relaciona la convivencia pacífica con la importancia de pedir ayuda cuando hay problemas, preparando el siguiente tema sobre personas e instituciones de apoyo.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 20 minutos

Síntesis:

- Elaborar en conjunto un mural con las palabras clave del día: "paz", "ayuda", "autocuidado", "respeto".

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo puedo ayudar a que todos en la escuela se sientan seguros?
- ¿Qué hago para cuidarme cuando algo me molesta?
- ¿Por qué es importante seguir el código de convivencia?

Retroalimentación:

El docente comenta las respuestas, reconociendo avances y reforzando la importancia del autocuidado y la convivencia.

Transferencia:

Se invita a los estudiantes a observar cómo se sienten en casa y en la escuela cuando se respetan las reglas y a pensar en personas que pueden ayudar si hay problemas.

Tarea o reto:

Practicar en casa alguna acción de autocuidado o convivencia pacífica y contar la experiencia en la siguiente sesión.

Sesión 3: Reconociendo Redes de Apoyo en Nuestra Comunidad

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 20 minutos

Propósito de la sesión:

Recordar lo aprendido y preparar a los estudiantes para identificar las personas e instituciones que pueden brindar ayuda en situaciones de riesgo.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Recuerdan quiénes pueden ayudarnos si estamos en peligro o tristes? ¿Qué hicieron en casa para cuidarse?"
- **Estudiantes:** Responden y comparten experiencias.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta una historia corta ilustrada sobre un niño que pidió ayuda y cómo su comunidad respondió.
- **Estudiantes:** Escuchan y comentan qué aprendieron.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que conocer a quién acudir es muy importante para estar seguros y sentirse apoyados.
- **Estudiantes:** Se preparan para actividades colaborativas.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 190 minutos

Presentación del contenido:

Se introduce el tema de las redes de apoyo con ejemplos claros y se promueve el trabajo en equipo para reconocerlas.

Actividad 1: "Mapa de Ayuda Comunitaria"

- **Objetivo:** Identificar y ubicar personas e instituciones de apoyo en la comunidad.
- **Instrucciones:**
 - En grupos, los estudiantes reciben un mapa grande del barrio o comunidad.
 - Colocan etiquetas con imágenes de personas o instituciones que pueden ayudar (familia, policía, maestros, centros de salud, iglesias, etc.) en lugares correspondientes.
 - Discuten por qué cada lugar es importante y cómo puede ayudar.
- **Organización:** Grupos pequeños (4 estudiantes).
- **Producto:** Mapa mural con etiquetas y explicaciones.
- **Tiempo:** 90 minutos.
- **Rol docente:** Facilita materiales, formula preguntas para profundizar.

Actividad 2: "Entrevistas Simuladas"

- **Objetivo:** Practicar cómo pedir ayuda a personas e instituciones confiables.
- **Instrucciones:**
 - En parejas, un estudiante simula ser un niño con un problema y el otro la persona que ayuda (maestro, policía, familiar).
 - Preparan un diálogo corto para pedir y dar ayuda.
 - Luego cambian papeles y presentan frente al grupo.
- **Organización:** Parejas.
- **Producto:** Diálogo dramatizado.
- **Tiempo:** 60 minutos.
- **Rol docente:** Apoya con frases guía, refuerza la importancia de la comunicación clara y respetuosa.

Actividad 3: "Carteles de Contacto Seguro"

- **Objetivo:** Crear materiales visuales que muestren números y personas de ayuda.

- **Instrucciones:**

- Cada grupo diseña un cartel con dibujos y números telefónicos o lugares donde pedir ayuda.
- Se comparten y se colocan en espacios visibles del aula o escuela.

- **Organización:** Grupos pequeños.

- **Producto:** Carteles informativos.

- **Tiempo:** 40 minutos.

- **Rol docente:** Supervisa, corrige datos, fomenta claridad y creatividad.

Diferenciación:

- Estudiantes avanzados pueden ilustrar o escribir frases adicionales para los carteles.
- Se brinda apoyo extra para estudiantes con dificultades en lectura o escritura.

Transiciones:

El docente vincula cómo conocer la red de apoyo ayuda a sentirnos seguros y cómo esto se relaciona con prácticas de autocuidado y convivencia.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 20 minutos

Síntesis:

- Realización de un mural colectivo con las personas e instituciones de ayuda aprendidas.

Reflexión metacognitiva:

- ¿A quién puedo acudir si me siento en peligro o triste?
- ¿Por qué es importante conocer a estas personas e instituciones?
- ¿Cómo puedo ayudar a otros a pedir ayuda?

Retroalimentación:

El docente valora las respuestas y destaca la importancia del conocimiento de la red de apoyo.

Transferencia:

Se motiva a los estudiantes a compartir esta información con sus familias y amigos.

Tarea o reto:

Preguntar en casa sobre otras personas o lugares de ayuda y traer información para compartir.

Evaluación

Tipos de evaluación:

- **Diagnóstica:** En la Fase de Inicio de la Sesión 1, para conocer el nivel previo de los estudiantes sobre situaciones de riesgo y autocuidado.
- **Formativa:** Durante las actividades de desarrollo en todas las sesiones, observando la participación, comprensión y colaboración en grupo.
- **Sumativa:** Al cierre de la sesión 3 y posteriores, a través de productos como carteles, murales y dramatizaciones que evidencian el logro de los objetivos.

Criterios de evaluación:

- Propone prácticas de autocuidado claras y adecuadas (Objetivo 1).
- Explica la importancia de la no violencia y convivencia pacífica (Objetivo 2).
- Identifica correctamente personas e instituciones de ayuda (Objetivo 3).
- Participa activamente y con responsabilidad en actividades colaborativas (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa de participación y colaboración.
- Rúbrica para evaluar carteles, murales y dramatizaciones (claridad, creatividad y pertinencia).
- Portafolio con productos escritos y dibujos.
- Autoevaluación y coevaluación guiada con preguntas sencillas.

Evidencias de aprendizaje:

- Listas de situaciones de riesgo y prácticas de autocuidado elaboradas en grupo.
- Carteles y murales sobre convivencia pacífica y redes de apoyo.
- Dramatizaciones que demuestren habilidades para resolver conflictos pacíficamente.
- Participación activa y responsable en las actividades colaborativas.