

Mi nuevo grado, mi espacio seguro: Comunicación asertiva para el autocuidado y respeto

Persona y sociedad | Comunicación asertiva | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes de primaria (6-11 años) y tiene como propósito que los alumnos reconozcan y valoren la importancia de su espacio personal y corporal como un espacio seguro. A través de actividades de comunicación asertiva y trabajo colaborativo, aprenderán a identificar sus partes privadas, a expresar su rechazo frente a comportamientos violentos o de acoso, y a participar activamente en la construcción de acuerdos y normas que fomenten la convivencia pacífica y respetuosa. Este aprendizaje es fundamental para fortalecer el autocuidado, el respeto hacia sí mismos y hacia los demás, y para prevenir situaciones de riesgo tanto en el entorno físico como en el digital. Además, los estudiantes desarrollarán habilidades para expresar sus emociones y opiniones de forma clara y respetuosa, lo que les permitirá interactuar de manera positiva con sus compañeros y adultos de confianza. El plan se conecta con su vida diaria al relacionar la protección de su cuerpo y espacio con situaciones cotidianas en la escuela, el hogar y el uso responsable de internet y redes sociales.

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer que los órganos sexuales son partes privadas que no deben ser tocadas por otras personas, promoviendo el autoconocimiento y el respeto al propio cuerpo.
- Identificar y expresar rechazo frente a comportamientos violentos y conductas de acoso o abuso sexual, tanto directos como a través de internet y redes sociales.
- Participar activamente en la revisión y construcción de acuerdos, reglas y normas para atender necesidades compartidas en el grupo.
- Reflexionar sobre las normas básicas de convivencia en el juego y actividades diarias para asumir actitudes que fortalezcan la interacción respetuosa.
- Desarrollar habilidades de comunicación asertiva para expresar emociones, opiniones y límites personales de manera respetuosa y clara.

Recursos Necesarios

- Cartulinas y plumones de colores (varios, al menos 1 por grupo)
- Tarjetas con imágenes o dibujos de espacios y situaciones cotidianas (20 tarjetas)
- Hojas blancas y lápices para cada estudiante
- Pizarra o rotafolio con marcadores

- Reproductor de audio para canción o cuento breve
- Cuento corto ilustrado sobre el respeto al cuerpo y los espacios personales (impreso o digital)
- Carteles con reglas básicas de convivencia (preparados por el docente)
- Fichas para elaboración y firma de acuerdos grupales
- Proyector o pantalla para mostrar imágenes o videos cortos (opcional)
- Acceso a internet para mostrar ejemplos de conductas en redes sociales (controlado por el docente)

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre partes del cuerpo y sus nombres correctos.
- Experiencias previas en actividades grupales y reglas de convivencia escolar.
- Habilidades básicas de escucha y expresión oral.
- Familiaridad con el uso respetuoso del lenguaje en el aula.
- Experiencias previas de trabajo en equipo o actividades colaborativas.

Actividades

Sesión 1: Conociendo mi espacio seguro y mis partes privadas

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que hoy comenzarán a aprender sobre su cuerpo y cómo cuidarlo para sentirse seguros y respetados.

Estudiantes: Escuchan y participan respondiendo preguntas.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Cuáles partes de tu cuerpo sabes que son privadas y que nadie debe tocar sin tu permiso?"
- **Estudiantes:** Responden en voz alta y comentan.

Motivación y enganche:

Docente: Cuenta un cuento breve ilustrado sobre un personaje que aprende a cuidar su espacio personal y se siente feliz y seguro.

Estudiantes: Escuchan atentamente y comentan qué les pareció el cuento.

Contextualización:

Docente: Conecta el cuento con la importancia de conocer y cuidar su cuerpo en la escuela y en casa.

Estudiantes: Relacionan la historia con sus experiencias personales.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce el concepto de partes privadas usando lenguaje sencillo y apoyado con dibujos en la pizarra, enfatizando que son partes del cuerpo que solo ellos pueden tocar y que nadie más debe hacerlo sin permiso.

Actividad 1: "Mi cuerpo es un espacio seguro"

- **Objetivo:** Reconocer y nombrar las partes privadas del cuerpo.
- **Instrucciones:**
 - El docente reparte una hoja con la silueta de un cuerpo humano.
 - Los estudiantes, en grupos de 3-4, dibujan o señalan las partes que consideran privadas y comentan por qué.
 - Luego, comparten con el grupo sus ideas.
- **Organización:** Grupos pequeños
- **Producto:** Dibujo grupal con partes privadas señaladas y explicadas.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Observa la participación, pregunta "¿Por qué crees que esta parte es privada?" y aclara dudas.

Actividad 2: "Escenarios de respeto y cuidado"

- **Objetivo:** Identificar comportamientos que respetan o violan el espacio personal.
- **Instrucciones:**
 - En grupos, reciben tarjetas con imágenes de situaciones diversas (juego, internet, visitas, etc.).
 - Discuten si la situación respeta el espacio seguro o no, y cómo reaccionarían.
 - Cada grupo presenta una tarjeta y explica su decisión.
- **Organización:** Grupos pequeños
- **Producto:** Presentación oral y justificación colectiva.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol docente:** Facilita el diálogo, fomenta la escucha activa y guía con preguntas como "¿Qué harías si alguien no respeta tu espacio?"

Diferenciación

- Estudiantes que terminan antes pueden crear una pequeña historia o dibujo sobre cómo cuidar su espacio seguro.
- Quienes necesitan apoyo reciben ayuda individual para identificar las partes del cuerpo y se les permite usar etiquetas con nombres.

Transición

Docente: Resume que conocer sus partes privadas es el primer paso para cuidar su espacio seguro y prepara a los estudiantes para aprender cómo expresar sus sentimientos y límites.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

Los estudiantes dicen en voz alta tres palabras que recuerdan sobre su cuerpo y espacio seguro.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Por qué es importante cuidar nuestro espacio personal?
- ¿Qué harías si alguien intenta tocarte sin tu permiso?
- ¿Cómo te sientes cuando respetan tu espacio?

Retroalimentación:

Docente: Felicita la participación, reconoce ideas claras y refuerza la importancia del respeto al cuerpo.

Transferencia:

Invita a practicar en casa lo aprendido y a estar atentos en la próxima sesión para aprender a decir “no” de manera respetuosa.

Sesión 2: Expresando mis límites con comunicación asertiva

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que hoy aprenderán a expresar sus sentimientos y límites para proteger su espacio seguro.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Cómo podemos decir ‘no’ cuando algo no nos gusta o nos hace sentir incómodos?"

- **Estudiantes:** Comparten ejemplos y palabras que usan para poner límites.

Motivación y enganche:

Docente: Muestra un video corto animado que explica la comunicación asertiva de forma divertida.

Estudiantes: Observan y comentan qué aprendieron del video.

Contextualización:

Docente: Conecta el video con situaciones reales que pueden vivir en la escuela o en casa.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce la comunicación asertiva como una forma de expresar sentimientos y límites con respeto y claridad.

Actividad 1: "Frases para decir no de forma respetuosa"

- **Objetivo:** Practicar la comunicación asertiva para expresar límites.
- **Instrucciones:**
 - En grupos, los estudiantes inventan y escriben tres frases para decir "no" o pedir respeto cuando alguien invade su espacio.
 - Practican en parejas cómo decirlas con tono firme pero respetuoso.
 - Comparten algunas frases con toda la clase.
- **Organización:** Grupos y parejas
- **Producto:** Lista de frases escritas y dramatización en parejas.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol docente:** Escucha, corrige suavemente y anima a usar palabras positivas y claras.

Actividad 2: "Juego de roles: ¿Qué harías?"

- **Objetivo:** Identificar y expresar rechazo frente a conductas inadecuadas o acoso.
- **Instrucciones:**
 - El docente presenta situaciones cortas (directas y en internet) y los grupos eligen cómo responder usando comunicación asertiva.
 - Representan la situación y la respuesta ante el grupo.
- **Organización:** Grupos pequeños

- **Producto:** Dramatización grupal.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Guía la reflexión posterior preguntando “¿Cómo se sintieron al decir no?”, “¿Por qué es importante expresar nuestros límites?”

Diferenciación

- Estudiantes con mayor facilidad pueden crear nuevas situaciones y respuestas más complejas.
- Quienes requieren apoyo pueden practicar frases con el docente o en grupo pequeño antes de la dramatización.

Transición

Docente: Recuerda que decir “no” con respeto ayuda a mantener nuestro espacio seguro y que mañana aprenderán a construir juntos reglas que protejan ese espacio.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

Los estudiantes completan un cartel con la frase “Para cuidar mi espacio seguro, puedo decir...” y escriben una frase asertiva aprendida.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo te sentiste al decir “no” en el juego de roles?
- ¿Por qué es importante expresar tus límites con respeto?
- ¿Qué aprendiste que puedes usar en la escuela o en internet?

Retroalimentación:

Docente: Valora el esfuerzo y la participación, destacando la importancia del respeto mutuo.

Transferencia:

Invita a practicar en casa las frases para decir no y a observar cómo se sienten cuando ponen límites respetuosos.

Sesión 3: Construyendo acuerdos para nuestro espacio seguro

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que hoy construirán juntos reglas para que el grupo sea un espacio seguro para todos.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué reglas creen que nos ayudan a cuidarnos y respetarnos en clase?"
- **Estudiantes:** Comparten ideas y experiencias previas.

Motivación y enganche:

Docente: Cuenta una breve historia donde un grupo sin reglas tiene problemas y otro con reglas claras convive bien y se siente seguro.

Contextualización:

Docente: Relaciona la historia con la importancia de las reglas para cuidar el espacio seguro en la escuela.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica que las reglas son acuerdos que todos deciden para vivir mejor juntos y cuidar nuestro espacio.

Actividad 1: "Lluvia de ideas y selección de reglas"

- **Objetivo:** Generar propuestas de reglas para convivencia y cuidado del espacio seguro.
- **Instrucciones:**
 - En grupos, los estudiantes hacen una lluvia de ideas sobre reglas para cuidar el espacio seguro y respetar a todos.
 - El docente escribe las propuestas en la pizarra.
 - En plenaria, se discuten y seleccionan las 5 reglas más importantes.
- **Organización:** Grupos pequeños y plenaria
- **Producto:** Lista de reglas consensuadas.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol docente:** Modera, asegura que todas las voces sean escuchadas, y ayuda a clarificar las reglas.

Actividad 2: "Cartel de acuerdos y compromiso grupal"

- **Objetivo:** Formalizar los acuerdos y comprometerse a respetarlos.
- **Instrucciones:**

- Con la lista de reglas, cada grupo crea un cartel decorado que refleje cada regla.
- En plenaria, se lee cada regla y se invita a cada estudiante a firmar el compromiso de respetarlas.

- **Organización:** Grupos pequeños y plenaria
- **Producto:** Cartel de acuerdos firmado por todos.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Facilita la elaboración y refuerza la idea del compromiso.

Diferenciación

- Estudiantes que terminan antes pueden ilustrar o decorar más el cartel.
- Quienes necesitan apoyo reciben ayuda para escribir y expresar sus ideas.

Transición

Docente: Señala que con estas reglas podrán jugar y convivir mejor, lo que explorarán en la próxima sesión.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

El docente lee en voz alta las reglas y pregunta a los estudiantes cuál les parece la más importante y por qué.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Por qué es importante que todos participemos en hacer las reglas?
- ¿Cómo te sientes cuando todos respetan las reglas?
- ¿Qué puedes hacer tú para ayudar a que se cumplan?

Retroalimentación:

Docente: Elogia la colaboración y el compromiso, recordando que estas reglas ayudan a cuidar el espacio seguro de todos.

Transferencia:

Invita a los estudiantes a observar cómo aplican estas reglas en otros espacios de la escuela y en casa.

Sesión 4: Normas de convivencia en el juego y la interacción diaria

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que hoy reflexionarán sobre cómo jugar y convivir respetando las normas para fortalecer la amistad y el cuidado mutuo.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué reglas te gusta que haya cuando juegas con tus amigos?"
- **Estudiantes:** Comparten sus experiencias y reglas preferidas.

Motivación y enganche:

Docente: Narra una pequeña anécdota donde un juego se arruina porque no se respetaron las reglas y cómo se solucionó.

Contextualización:

Docente: Relaciona la historia con la importancia de normas claras para disfrutar con respeto y sin conflictos.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica que las normas en el juego y en la vida diaria nos ayudan a convivir bien y a cuidar nuestro espacio seguro y el de los demás.

Actividad 1: "Juego cooperativo con normas claras"

- **Objetivo:** Aplicar normas básicas de convivencia en un juego colaborativo.
- **Instrucciones:**
 - El docente organiza un juego sencillo (ej. carrera de relevos, o juego de pasar la pelota) donde el grupo debe seguir normas para que todos participen y se respeten.
 - Antes de iniciar, el grupo acuerda las reglas para el juego.
 - Después, juegan y observan qué pasa si alguien no sigue las reglas.
- **Organización:** Grupos grandes o clase completa
- **Producto:** Experiencia de juego con normas aplicadas.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol docente:** Facilita el juego, observa el cumplimiento de reglas, interviene para mediar conflictos y genera reflexión.

Actividad 2: "Reflexionamos juntos"

- **Objetivo:** Reflexionar sobre la importancia de respetar normas para cuidar las relaciones y el espacio seguro.
- **Instrucciones:**
 - En grupos, discuten preguntas guía: ¿Qué pasó cuando alguien no respetó las reglas? ¿Cómo se sintieron? ¿Qué hicieron para resolverlo?
 - Cada grupo comparte sus ideas con la clase.
- **Organización:** Grupos pequeños y plenaria
- **Producto:** Reflexiones orales y acuerdos para mejorar la convivencia.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Guía la reflexión, escucha con atención y ayuda a los estudiantes a verbalizar sus emociones y soluciones.

Diferenciación

- Estudiantes avanzados pueden proponer nuevas normas para juegos futuros.
- Quienes necesitan apoyo reciben preguntas más sencillas y acompañamiento para expresar sus ideas.

Transición

Docente: Concluye que respetar normas en el juego fortalece la amistad y el espacio seguro, y prepara a los estudiantes para identificar conductas que no respetan ese espacio, tema para la siguiente sesión.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

Cada estudiante dice una palabra que describa cómo se sintió jugando respetando las normas.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Por qué es importante respetar las reglas cuando jugamos?
- ¿Qué podemos hacer si alguien no sigue las reglas?
- ¿Cómo ayudan las reglas a que todos nos sintamos seguros y felices?

Retroalimentación:

Docente: Reconoce el esfuerzo en la reflexión y en el juego respetuoso.

Transferencia:

Invita a practicar estas normas en otros juegos y en casa con la familia.

Sesión 5: Identificando y rechazando conductas de acoso y abuso

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Informa que hoy aprenderán a reconocer conductas que pueden lastimar y cómo expresar su rechazo para protegerse.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué significa para ti la palabra 'respeto' y qué harías si alguien no te respeta?"
- **Estudiantes:** Comparten ideas y ejemplos.

Motivación y enganche:

Docente: Muestra imágenes o ejemplos sencillos de conductas respetuosas y no respetuosas, incluyendo situaciones en internet.

Contextualización:

Docente: Conecta las imágenes con la importancia de reconocer estas conductas para cuidarse y cuidar a otros.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica qué es el acoso y abuso, sus formas (físicas, verbales, digitales) y cómo identificar conductas inapropiadas.

Actividad 1: "Detectives del respeto"

- **Objetivo:** Identificar conductas de acoso o abuso y expresar rechazo.
- **Instrucciones:**
 - En grupos reciben historias cortas que narran situaciones de acoso o abuso (directo o en redes sociales).
 - Discuten qué conductas son incorrectas y cómo deberían responder las personas afectadas.
 - Presentan sus conclusiones y rechazos en plenaria.
- **Organización:** Grupos pequeños

- **Producto:** Presentación oral y propuesta de acciones para decir “no” y pedir ayuda.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol docente:** Facilita la discusión, asegura comprensión y ofrece apoyo emocional si es necesario.

Actividad 2: "Compromiso de cuidado y denuncia"

- **Objetivo:** Promover la participación activa para cuidar y protegerse en el grupo.
- **Instrucciones:**
 - Cada estudiante escribe en una ficha una frase de compromiso personal para respetar y proteger el espacio seguro, y para pedir ayuda si algo sucede.
 - Se leen algunas frases y se colocan en un mural visible en el aula.
- **Organización:** Individual y plenaria
- **Producto:** Fichas de compromiso y mural.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Anima a la participación y refuerza la importancia del autocuidado y la denuncia.

Diferenciación

- Estudiantes con habilidades avanzadas pueden elaborar mensajes para compartir con otros grupos o familias.
- Quienes necesitan apoyo pueden dictar su frase al docente o a un compañero de confianza.

Transición

Docente: Recuerda que cuidar su espacio seguro es un trabajo de todos y que siempre pueden hablar con un adulto de confianza.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

Los estudiantes comparten cómo se sienten sabiendo que pueden protegerse y pedir ayuda.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendiste sobre las conductas que no respetan tu espacio seguro?
- ¿Cómo puedes decir “no” si alguien te hace sentir incómodo?
- ¿A quién puedes acudir si necesitas ayuda?

Retroalimentación:

Docente: Felicita la valentía y el compromiso, y refuerza que su espacio seguro es muy valioso.

Transferencia:

Invita a compartir lo aprendido con la familia y a seguir cuidándose en todos los espacios.

Tarea o reto:

Colaborar con un adulto para identificar y reforzar en casa un espacio seguro y conversar sobre las reglas que aplican allí.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Sesión 1, al activar conocimientos previos sobre partes privadas y espacio seguro.
- **Formativa:** Durante todas las sesiones, mediante la observación de la participación en actividades colaborativas, expresiones orales y reflexiones.
- **Sumativa:** Al final de la sesión 5, a través de la presentación de compromisos escritos y la reflexión grupal sobre conductas de acoso y autocuidado.

Criterios de evaluación:

- Reconoce y nombra correctamente las partes privadas del cuerpo (Objetivo 1).
- Expresa de forma clara y respetuosa su rechazo ante conductas que violan su espacio seguro (Objetivo 2 y 5).
- Participa activamente en la construcción y compromiso con reglas y acuerdos grupales (Objetivo 3).
- Reflexiona sobre la importancia de las normas para la convivencia y el cuidado mutuo (Objetivo 4).
- Utiliza técnicas de comunicación asertiva para expresar sentimientos y límites (Objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación y uso de lenguaje respetuoso.
- Rúbrica para evaluar presentación y comprensión en actividades grupales.
- Registro anecdótico de aportaciones y reflexiones durante las sesiones.
- Portafolio con dibujos, frases asertivas y compromisos escritos.
- Autoevaluación y coevaluación mediante preguntas guiadas al cierre de cada sesión.

Evidencias de aprendizaje:

- Dibujos y señalizaciones de partes privadas del cuerpo.
- Frases y dramatizaciones de comunicación asertiva.
- Carteles y acuerdos grupales firmados.
- Reflexiones orales y escritas sobre normas de convivencia.
- Compromisos personales escritos para cuidar el espacio seguro.