

Descubriendo la anemia: síntomas, consecuencias y cómo cuidarnos

Ciencias Naturales | Física | Aprendizaje Basado en Investigación

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que niños y niñas de preescolar (3-5 años) comprendan de manera sencilla qué es la anemia, cuáles son sus síntomas, las consecuencias que puede tener en el cuerpo y cómo podemos prevenirla o combatirla con hábitos saludables. A través de actividades lúdicas y participativas, los pequeños explorarán estos conceptos desde su propia experiencia, fomentando la curiosidad y el cuidado personal. La anemia es un tema relevante porque afecta la salud y energía, y conocerlo desde pequeños ayuda a crear hábitos que favorecen su bienestar, como una alimentación balanceada y visitas al médico cuando es necesario. Además, el plan conecta con su vida cotidiana al relacionar lo aprendido con los alimentos que consumen y cómo se sienten cuando están cansados o con poco ánimo.

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer qué es la anemia mediante la observación y la explicación sencilla.
- Identificar síntomas comunes de la anemia a través de la exploración de sensaciones corporales.
- Comprender las consecuencias de la anemia para el cuerpo y la importancia de cuidarse.
- Describir formas simples para prevenir y combatir la anemia, enfocándose en hábitos saludables.
- Participar activamente en actividades de investigación y expresión para reforzar el aprendizaje.

Recursos Necesarios

- Imágenes grandes y coloridas de niños con diferentes expresiones (cansado, con energía, etc.) - 5 piezas
- Tarjetas con dibujos de alimentos ricos en hierro (espinaca, carne, huevo, lentejas) - 8 tarjetas
- Hojas blancas y crayones o lápices de colores
- Libro corto ilustrado sobre cuidado del cuerpo y alimentación saludable (adaptado para preescolar)
- Un muñeco o peluche para dramatizar síntomas
- Reproductor de audio para canción corta sobre alimentos saludables (opcional)
- Pizarra pequeña o rotafolio y plumones
- Carteles con preguntas sencillas (¿Cómo te sientes cuando estás cansado?)

Requisitos Previos

- Habilidad para escuchar y responder preguntas sencillas.

- Experiencia previa en actividades grupales y juegos de identificación de emociones.
- Conocimiento básico sobre partes del cuerpo y alimentos comunes.
- Capacidad para seguir instrucciones sencillas y participar en dibujos o dramatizaciones.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión

Docente: Explica a los niños que aprenderán sobre una condición llamada anemia, que puede hacer que el cuerpo se sienta cansado y débil, y que descubrirán cómo cuidarse para estar fuertes y felices.

Activación de conocimientos previos

Docente: Muestra imágenes grandes de niños con diferentes expresiones (cansados, contentos, con energía) y pregunta: "¿Cómo creen que se siente este niño?"

Estudiantes: Observan las imágenes y responden con palabras o gestos sobre las sensaciones que ven.

Motivación y enganche

Docente: Cuenta un pequeño cuento con un muñeco que se siente muy cansado y le cuesta jugar, preguntando a los niños qué creen que le pasa y qué puede hacer para sentirse mejor.

Estudiantes: Escuchan atentamente y participan con respuestas y sugerencias.

Contextualización

Docente: Conecta el tema con su experiencia preguntando: "¿Alguna vez se han sentido cansados o sin ganas de jugar? ¿Qué hicieron para sentirse mejor?"

Estudiantes: Comparten experiencias y dialogan brevemente.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 40 minutos

Presentación del contenido

Docente: Explica con palabras simples qué es la anemia: "La anemia es cuando nuestro cuerpo no tiene suficiente hierro, que es una cosa que ayuda a que tengamos energía y estemos fuertes". Usa imágenes de alimentos ricos en hierro para ayudar a comprender.

Actividad 1: "Descubrimos los síntomas"

- **Objetivo:** Identificar síntomas comunes de la anemia.

- **Instrucciones:**

- El docente describe síntomas sencillos (cansancio, palidez, falta de energía) usando el muñeco y gestos.
- Pregunta a los niños: "¿Cómo se siente el muñeco? ¿Alguna vez te has sentido así?"
- Los niños imitan las sensaciones con movimientos o expresiones.

- **Organización:** Plenaria

- **Producto:** Participación verbal y corporal de los niños

- **Tiempo:** 12 minutos

- **Rol docente:** Observa las respuestas y guía con preguntas como: "¿Qué haces cuando estás cansado? ¿Qué te ayuda a sentirte mejor?"

Transición

Docente: "Ahora que sabemos cómo se siente alguien con anemia, vamos a descubrir qué alimentos nos ayudan a estar fuertes."

Actividad 2: "El juego de los alimentos fuertes"

- **Objetivo:** Describir formas simples para prevenir y combatir la anemia mediante la alimentación.

- **Instrucciones:**

- Se muestran tarjetas con alimentos ricos en hierro.
- Los niños, en grupos de 3-4, eligen una tarjeta y hablan sobre el alimento (si lo conocen, si les gusta).
- Cada grupo dibuja el alimento en una hoja y lo colorea.
- Al final, cada grupo muestra su dibujo y dice por qué es un alimento que ayuda a estar fuertes.

- **Organización:** Grupos pequeños

- **Producto:** Dibujos coloreados de alimentos

- **Tiempo:** 18 minutos

- **Rol docente:** Apoya con preguntas guía, fomenta la participación y ayuda a relacionar alimentos con energía y salud.

Diferenciación

- **Para quienes terminan antes:** Invitar a que inventen una pequeña historia del alimento que dibujaron y cómo ayuda a un niño a sentirse fuerte.
- **Para quienes necesitan más apoyo:** Darles una tarjeta con guía visual y acompañamiento individual para colorear y hablar del alimento.

Actividad 3: "Canción para estar fuerte"

- **Objetivo:** Reforzar la importancia de alimentarse bien para evitar la anemia.

- **Instrucciones:**

- El docente presenta una canción corta y sencilla sobre alimentos saludables y energía.
- Los niños escuchan, repiten y bailan al ritmo.

- **Organización:** Plenaria

- **Producto:** Participación activa en la canción y baile

- **Tiempo:** 10 minutos

- **Rol docente:** Motiva y refuerza con preguntas: "¿Qué alimentos mencionamos en la canción? ¿Cómo nos sentimos cuando comemos bien?"

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis

Docente: Pide a los niños que formen un círculo y cada uno diga una palabra o frase que recuerde sobre la anemia, sus síntomas o cómo prevenirla. Registra sus respuestas en la pizarra pequeña formando un mapa mental sencillo con dibujos.

Estudiantes: Participan diciendo lo que recuerdan y escuchan a sus compañeros.

Reflexión metacognitiva

- ¿Qué aprendí hoy sobre cómo se siente el cuerpo cuando tiene anemia?
- ¿Qué alimentos puedo comer para estar fuerte y sin anemia?
- ¿Por qué es importante cuidarnos y visitar al doctor si estamos cansados?

Docente: Formula estas preguntas de forma sencilla y espera respuestas breves y claras.

Retroalimentación

Docente: Felicita a los niños por sus respuestas y participación, destacando sus aportes positivos, corrigiendo con cariño cualquier idea errónea y reforzando los conceptos clave con ejemplos cotidianos.

Transferencia

Docente: Invita a los niños a contar en casa a sus familias lo que aprendieron y a fijarse en los alimentos que comen para estar fuertes.

Tarea o reto

Docente: Propone que con ayuda de sus padres o cuidadores, hagan un dibujo de su comida favorita que los ayuda a estar fuertes y traigan el dibujo para compartirlo en la próxima clase.

Evaluación

Tipo de evaluación: Formativa, durante la fase de desarrollo y cierre.

Criterios de evaluación:

- Reconoce y expresa síntomas relacionados con la anemia (Objetivo 2).
- Identifica alimentos que ayudan a combatir la anemia (Objetivo 4).
- Participa activamente en actividades grupales e individuales (Objetivo 5).
- Demuestra comprensión básica de qué es la anemia (Objetivo 1).
- Relaciona consecuencias de la anemia con la importancia de cuidarse (Objetivo 3).

Instrumentos sugeridos:

- Observación directa durante las actividades y dramatizaciones.
- Lista de cotejo para participación y respuestas en plenaria.
- Revisión de dibujos y expresiones orales en actividades grupales.
- Autoevaluación sencilla a través de preguntas guiadas en la reflexión metacognitiva.

Evidencias de aprendizaje:

- Participación verbal y corporal en la identificación de síntomas.
- Dibujo coloreado y explicación oral de alimentos ricos en hierro.
- Respuesta a preguntas de reflexión y síntesis grupal.
- Participación en la canción y actividades lúdicas.