

# Calidad de vida.

*Persona y sociedad | Multiculturalidad*

## Descripción del Curso

Este curso de Multiculturalidad está diseñado para estudiantes de 9 a 10 años y aborda la convivencia, el reconocimiento de la diversidad cultural y el desarrollo de hábitos de vida saludables. A través de distintas unidades, los alumnos explorarán ideas sobre identidades, valores y formas de vivir en comunidad, con un enfoque práctico y cercano a su cotidianidad. Las actividades fomentan la escucha, el diálogo respetuoso y la colaboración, promoviendo habilidades para aplicar lo aprendido en situaciones reales de su día a día, tanto en la escuela como en su entorno cercano. Unidad 8: Reflexión personal sobre acciones para cuidar la calidad de vida y respetar la diversidad cultural. Esta unidad invita a expresar, de forma breve, una reflexión personal sobre acciones simples que puede realizar para cuidar su calidad de vida y contribuir al respeto por la diversidad cultural en su entorno. Objetivo: Expresar, de forma breve, una reflexión personal sobre qué acciones simples puede realizar para cuidar su calidad de vida y contribuir al respeto por la diversidad cultural en su entorno. Específicos: 1) Identificar al menos dos acciones simples para cuidar la calidad de vida personal. 2) Describir una acción concreta para promover el respeto por la diversidad en su entorno. 3) Redactar una breve reflexión que combine cuidado personal y valores culturales. Las actividades están diseñadas para favorecer la expresión escrita y oral breve, la reflexión personal y el trabajo colaborativo, con ejemplos cercanos a la experiencia diaria del estudiante (familia, escuela, amigos y comunidad). Se busca que el alumnado identifique acciones prácticas y comprenda cómo el autocuidado y el respeto por las diferencias culturales fortalecen la convivencia y el bienestar individual y colectivo.

## Competencias

- Comprender que la diversidad cultural es una riqueza y demostrar actitudes de respeto hacia culturas distintas.
- Identificar acciones simples para cuidar la calidad de vida personal y la de sus pares.
- Elaborar breves reflexiones que conecten el autocuidado con valores culturales.
- Colaborar en actividades de grupo que promuevan la inclusión y la empatía.
- Comunicar ideas de forma clara y respetuosa, tanto de manera oral como escrita.

## Requerimientos

- Edad objetivo: 9-10 años.
- Idioma de instrucción: español.
- Materiales: cuaderno de trabajo, lápiz, colores y acceso a recursos educativos adecuados.
- Participación activa en clase y en actividades grupales, con actitud de escucha y respeto.
- Lecturas y recursos culturales variados para favorecer la comprensión de la diversidad.

- Ambiente de aprendizaje inclusivo y seguro que fomente la expresión de ideas propias.
- Adecuaciones y apoyos necesarios para asegurar la participación de todos los estudiantes.

## Unidades del Curso

### Unidad 1: Unidad 1: Factores que influyen en la calidad de vida

#### Objetivos de Aprendizaje

1. Nombrar al menos tres factores que influyen en la calidad de vida.
2. Explicar, con palabras simples, cómo cada factor puede mejorar o afectar nuestro bienestar.
3. Dar ejemplos de hábitos diarios que fortalecen esos factores.

#### Contenidos Temáticos

1. Salud física y mental: qué es y cómo cuidarla. Describe acciones simples que ayudan al cuerpo y a la mente.
2. Seguridad y entorno seguro: lugares y hábitos que protegen a todos.
3. Relaciones con la familia y amigos: apoyo mutuo y comunicación positiva.
4. Tiempo para descansar y jugar: la importancia de dormir, relajarse y divertirse.

#### Actividades

- **Actividad 1: Mapa de factores** — En parejas, crean un mapa de los factores que influyen en su calidad de vida (salud, seguridad, relaciones, descanso). Identifican ejemplos en su vida cotidiana y comparten una conclusión sobre qué pueden mejorar.
- **Actividad 2: Charla breve** — Cada integrante comparte una experiencia en la que un factor afectó positivamente o negativamente su bienestar. Se practican la escucha activa y el respeto por los turnos.
- **Actividad 3: Diario de hábitos** — Durante una semana registran hábitos simples (horas de sueño, comida, juego, descanso) y destacan qué acciones fortalecen su calidad de vida.

#### Evaluación

Se evalúan los objetivos mediante una combinación de participación y productos:

- Observación de participación y comprensión durante las actividades (30%).
- Rúbrica para identificar factores y explicar su influencia (40%).
- Registro en el diario de hábitos y reflexión final (30%).

### Unidad 2: Unidad 2: Cómo las costumbres y tradiciones culturales influyen en las rutinas y el bienestar emocional

#### Objetivos de Aprendizaje

1. Identificar costumbres de tres culturas presentes en la clase o comunidad.
2. Explicar, con ejemplos simples, cómo estas costumbres influyen en las rutinas y emociones diarias.
3. Comparar diferencias y similitudes entre dos costumbres distintas de culturas distintas.

## Contenidos Temáticos

1. Costumbres diarias y alimentación: cómo la comida y la hora de comer forma parte de la rutina.
2. Rituales y tiempos libres: inicio de la mañana, momentos de descanso y juego.
3. Celebraciones y emociones: cómo las fiestas y tradiciones afectan el ánimo y las relaciones.
4. Espacios y horarios: casa, escuela y barrio, y cómo se organizan.

## Actividades

- **Actividad 1: Rincón de culturas** — En grupos, crean una pequeña exposición sobre una cultura diferente (costumbres, comidas, juegos) y comparten cómo estas prácticas influyen en la vida diaria y en las emociones.
- **Actividad 2: Historias en imágenes** — Usan imágenes para describir rutinas de distintas culturas y redactan una oración simple que explique su efecto en el bienestar.
- **Actividad 3: Diálogo comparativo** — Se intercambian diálogos cortos entre dos personajes de culturas distintas para mostrar similitudes y diferencias en sus rutinas.

## Evaluación

La evaluación se centra en la comprensión de las diferencias culturales y su impacto en la vida diaria:

- Participación y uso de vocabulario cultural (30%).
- Explicación clara de cómo una costumbre afecta la rutina y el bienestar (40%).
- Presentación de un ejemplo comparativo (30%).

## Unidad 3: Unidad 3: Comparar perspectivas culturales sobre la calidad de vida

### Objetivos de Aprendizaje

1. Identificar dos perspectivas culturales distintas sobre la vida cotidiana.
2. Explicar, con ejemplos simples, qué favorece la calidad de vida en cada perspectiva.
3. Mostrar similitudes y diferencias entre ambas perspectivas con un ejemplo concreto.

## Contenidos Temáticos

1. Visiones sobre la familia y el tiempo libre.
2. Visiones sobre la salud y el descanso.
3. Impacto de la comunidad y la seguridad en la vida diaria.

## Actividades

- **Actividad 1: Comparación guiada** — En parejas, comparan dos perspectivas culturales sobre la calidad de vida y crean una lista simple de similitudes y diferencias.
- **Actividad 2: Rúbrica de ejemplos** — Presentan ejemplos claros y breves que ilustran cada perspectiva y reciben retroalimentación de sus pares.
- **Actividad 3: Debate respetuoso** — Discuten de forma respetuosa dos ideas contrarias, practicando escuchar y responder con cortesía.

## Evaluación

Se evalúa la capacidad de comparar perspectivas y usar ejemplos simples:

- Claridad de la comparación (30%).
- Uso de ejemplos simples y comprensibles (40%).
- Colaboración y respeto durante el intercambio (30%).

## Unidad 4: Unidad 4: Respeto y empatía hacia diferencias culturales para la inclusión

### Objetivos de Aprendizaje

1. Definir qué es el respeto y la empatía en contextos culturales.
2. Identificar acciones concretas para incluir a todos en la clase.
3. Ilustrar con un ejemplo cómo la inclusión mejora la vida en grupo.

### Contenidos Temáticos

1. Respeto y empatía: qué significan y cómo practicarlas.
2. Inclusión en la escuela: estrategias simples y diarias.
3. Conflictos y soluciones respetuosas.

### Actividades

- **Actividad 1: Película o historia breve** — Ver una historia sobre inclusión y discutir qué acciones mostraron respeto y empatía.
- **Actividad 2: Role-play de situaciones** — En grupos, representan situaciones donde alguien es tratado distinto y proponen soluciones respetuosas.
- **Actividad 3: Compromisos de aula** — Cada grupo propone 2 acciones simples para promover la inclusión en la escuela.

## Evaluación

El objetivo se evalúa con base en:

- Participación y actitud respetuosa (40%).

- Demostración de empatía en las actividades (30%).
- Calidad de los compromisos propuestos (30%).

## **Unidad 5: Unidad 5: Habilidades de comunicación respetuosa en grupos diversos**

### **Objetivos de Aprendizaje**

1. Practicar la escucha activa durante las conversaciones de grupo.
2. Respetar turnos de palabra y evitar interrupciones.
3. Expresar ideas de forma clara y respetuosa, incluso cuando no se está de acuerdo.

### **Contenidos Temáticos**

1. Escucha activa: señales y respuestas adecuadas.
2. Turnos para hablar: normas simples en clase.
3. Lenguaje respetuoso: tono, palabras y actitud.

### **Actividades**

- **Actividad 1: Rueda de habla** — En pequeños equipos, cada persona comparte una idea; los demás practican escuchar sin interrumpir y luego resumen con sus propias palabras.
- **Actividad 2: Turnos y acuerdos** — Se crean reglas de convivencia para hablar en clase y se aplican durante una discusión sobre un tema cultural.
- **Actividad 3: Comentario respetuoso** — Cada estudiante practica responder con lenguaje positivo incluso ante ideas distintas.

### **Evaluación**

La evaluación se centra en la participación y la calidad de la comunicación:

- Observación de escucha activa y respeto a turnos (40%).
- Claridad y cortesía al expresar ideas (30%).
- Seguimiento de las normas de comunicación (30%).

## **Unidad 6: Unidad 6: Clasificar hábitos diarios que fortalecen o disminuyen la calidad de vida**

### **Objetivos de Aprendizaje**

1. Identificar hábitos saludables y no saludables en su rutina.
2. Explicar por qué cada hábito fortalece o debilita la calidad de vida.
3. Propone un cambio sencillo para mejorar un hábito focalizado.

## Contenidos Temáticos

1. Alimentación equilibrada y agua como base.
2. Sueño y descanso adecuados.
3. Actividad física y juego activo.
4. Tiempo en familia y descanso mental.

## Actividades

- **Actividad 1: Clasificación de hábitos** — Ordenan tarjetas con hábitos en dos columnas (fortalecen vs. podrían disminuir) y justificar por qué.
- **Actividad 2: Plan de mejora** — Eligen un hábito que quieren mejorar y crean un plan de 2 semanas con acciones simples.
- **Actividad 3: Debate corto** — Discuten si ciertas actividades de la escuela ayudan a la calidad de vida y comparten ideas para mejorar.

## Evaluación

Se evalúan los tres objetivos específicos mediante:

- Precisión en la clasificación de hábitos (40%).
- Justificación clara y sencilla (30%).
- Plan de mejora realista y presentable (30%).

## Unidad 7: Unidad 7: Crear un cartel multicultural para mejorar la vida en la escuela

### Objetivos de Aprendizaje

1. Planificar y diseñar un cartel claro y colorido.
2. Incorporar ejemplos de costumbres o prácticas de al menos dos culturas.
3. Explicar en una breve leyenda cómo las acciones del cartel mejoran la vida escolar para todos.

## Contenidos Temáticos

1. Diseño y claridad del mensaje.
2. Ejemplos culturales visibles en el cartel (comidas, juegos, horarios, tradiciones).
3. Impacto en la convivencia y el bienestar del grupo.

## Actividades

- **Actividad 1: Planificación en equipo** — Distribuyen roles, esbozan el cartel y deciden contenidos que representen al menos dos culturas.

- **Actividad 2: Borradores y revisión** — Presentan un borrador y reciben comentarios respetuosos de los compañeros para mejorar.
- **Actividad 3: Presentación breve** — Exponen su cartel ante la clase y explican las acciones para mejorar la calidad de vida en la escuela.

## Evaluación

Se evalúa la creatividad, la claridad del mensaje, la inclusión de culturas y la participación en el proceso:

- Calidad del cartel y claridad del mensaje (40%).
- Inclusión de al menos dos culturas (30%).
- Participación y colaboración en equipo (30%).

## Unidad 8: Unidad 8: Reflexión personal sobre acciones para cuidar la calidad de vida y respetar la diversidad cultural

### Objetivos de Aprendizaje

1. Identificar al menos dos acciones simples para cuidar la calidad de vida personal.
2. Describir una acción concreta para promover el respeto por la diversidad en su entorno.
3. Redactar una breve reflexión que combine cuidado personal y valores culturales.

### Contenidos Temáticos

1. Autocuidado diario: hábitos simples para el cuerpo y la mente.
2. Respeto por la diversidad: pequeñas acciones en la escuela y la comunidad.

### Actividades

- **Actividad 1: Diario de acción personal** — Escriben una breve reflexión sobre una acción diaria que cuida su salud y su bienestar.
- **Actividad 2: Compromiso de convivencia** — Elaboran un compromiso de 3 acciones para promover el respeto por la diversidad en la escuela.
- **Actividad 3: Puesta en común** — Compartir en un círculo las reflexiones y escuchar las de los demás para aprender juntos.

## Evaluación

La evaluación será formativa y centrada en la reflexión personal y la intención de acción:

- Claridad y sinceridad de la reflexión (40%).
- Relevancia y factibilidad de las acciones propuestas (30%).

- Participación y escucha durante la puesta en común (30%).