

Conocer y cuidar su cuerpo y cuidar su higiene personal

Ética y Valores | Ética y valores

Descripción del Curso

Esta unidad forma parte de la asignatura Ética y valores y está diseñada para estudiantes de 7 a 8 años. A través de Rutinas de higiene y hábitos saludables en casa y en la escuela, se busca consolidar prácticas básicas de higiene que promuevan la salud física, el bienestar emocional y la convivencia social. Se trabajarán las secuencias de acción relacionadas con la higiene diaria (manos, dientes y cuerpo) en distintos momentos del día y en diferentes contextos, tanto en el hogar como en la escuela, para fortalecer la autonomía y la responsabilidad personal del alumnado.

Objetivo general: Seguir rutinas simples de higiene y poder explicar cuándo y por qué las realiza, reforzando hábitos saludables en casa y en la escuela. Este objetivo se alcanzará mediante actividades lúdicas y prácticas que permiten verbalizar las secuencias, explicar la relación entre higiene, salud y bienestar, y demostrar la realización de las rutinas de forma independiente con apoyo cuando sea necesario.

Las situaciones de aprendizaje incluirán: explicaciones claras adaptadas a la edad, dinámicas de rol y dramatizaciones, canciones y carteles ilustrados que describen las secuencias de higiene (manos, dientes, cuerpo), debates simples sobre por qué cada paso es importante y actividades de observación para identificar mejoras en la higiene diaria. Se favorecerá la colaboración entre pares y la participación de las familias para reforzar las rutinas en casa, manteniendo coherencia entre los contextos escolar y familiar.

La unidad también aborda la relación entre higiene y salud física, y entre higiene y bienestar emocional/social, destacando cómo las rutinas adecuadas pueden disminuir riesgos de enfermedad, favorecer la convivencia y fortalecer la autoestima. La evaluación formativa se apoyará en observaciones, registros de hábitos y actividades de autoevaluación guiada para identificar avances y áreas de apoyo. Al finalizar, el alumnado podrá verbalizar las secuencias de higiene, justificar de forma simple la importancia de cada paso y realizar las rutinas con menor supervisión, manteniendo seguridad e higiene personal.

Competencias

- Reconoce la relación entre higiene, salud y bienestar emocional/social y su impacto en la convivencia diaria.
- Aplica de forma autónoma rutinas de higiene simples en casa y en la escuela, con apoyo cuando sea necesario.
- Comunica de manera clara y secuenciada las acciones de higiene y explica su importancia básica.
- Demuestra hábitos de autocuidado y responsabilidad personal en contextos reales y simulados.
- Colabora con pares para promover ambientes limpios y ordenados, respetando a los demás.
- Analiza riesgos simples de higiene y propone soluciones prácticas para prevenir problemas.

Requerimientos

- Recursos didácticos y visuales: tarjetas de secuencia, pósters, videos cortos y canciones para apoyar el aprendizaje de las rutinas.
- Materiales para prácticas: jabón líquido, toallas de papel, agua, cepillos de dientes y pasta dental, espejos o lavabos simulados para trabajo práctico.
- Espacio adecuado y seguro en el aula y/o pasillos para realizar las rutinas de higiene, con supervisión inicial y progresiva.
- Tiempo de clase asignado para prácticas y repeticiones (recomendado: 2-3 sesiones de 30-40 minutos cada una, según planificación institucional).
- Guía para familias con sugerencias para reforzar hábitos en casa y seguimiento de progresos del alumnado.
- Sistema de evaluación formativa: observaciones, listas de verificación de rutinas y portafolio de evidencias de hábitos diarios.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Partes del cuerpo y su función en el cuidado personal

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar las partes del cuerpo relevantes para el cuidado personal: cabeza, cara, ojos, oídos, nariz, boca, dientes, cuello, manos, uñas, piel, cabello y torso.
- Describir la función básica de cada parte identificada (qué hace y por qué es importante para la higiene y el bienestar).
- Relacionar cada parte con una acción de cuidado personal simple (por ejemplo, manos para lavarse, dientes para cepillarse).

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Partes del cuerpo involucradas en el cuidado personal

Descripción breve: identificar y ubicar las partes del cuerpo relevantes para la higiene diaria.

2. Tema 2: Funciones básicas de las partes principales

Descripción breve: explicar, de forma simple, qué hace cada parte en la higiene y el cuidado personal.

3. Tema 3: Conexión entre partes y hábitos de cuidado

Descripción breve: relacionar las partes con hábitos saludables (lavado de manos, cuidado dental, etc.).

Actividades

- **Actividad 1: Mapa corporal y señalización**

Descripción: Los estudiantes señalan en un dibujo las partes del cuerpo relacionadas con el cuidado personal y comparten una función de cada una. Puntos clave: atención, observación y uso del lenguaje adecuado. Aprendizaje: identificar partes y justificar su relevancia en higiene.

- **Actividad 2: Juego de roles corto**

Descripción: En parejas, representan situaciones simples de cuidado personal (lavarse las manos, cepillarse los dientes) y mencionan qué parte del cuerpo interviene. Puntos clave: vocabulario, coordinación motriz y socialización. Aprendizaje: relacionar cuerpo con acciones de higiene.

- **Actividad 3: Cartel “Conoce tu cuerpo”**

Descripción: Cada estudiante crea un cartel con las partes trabajadas y escribe una frase sobre su función. Puntos clave: creatividad y claridad comunicativa. Aprendizaje: consolidar el nombre de las partes y su función.

Evaluación

Evaluación formativa a través de la participación en actividades y la precisión en las descripciones. Indicadores:

- Identifica al menos 6 partes del cuerpo relacionadas con el cuidado personal.
- Describe una función básica de cada parte mencionada.
- Relaciona cada parte con una acción de higiene correspondiente.

Unidad 2: Unidad 2: Higiene bucal: cepillado de dientes

Objetivos de Aprendizaje

- Practicar una secuencia de cepillado de dientes de forma adecuada (ducha de cepillado de 2 minutos con cepillo y pasta adecuada).
- Identificar partes de la boca implicadas en la higiene dental (dientes, encías, lengua) y su función.
- Explicar por qué la higiene bucal es importante para la salud y el bienestar diario.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Cepillado correcto de dientes

Descripción breve: pasos para cepillar correctamente cada zona de la boca y la duración adecuada.

2. Tema 2: Partes de la boca y su función

Descripción breve: dientes, encías y lengua y cómo ayudan a la limpieza y la masticación.

3. Tema 3: Hábitos diarios de higiene bucal

Descripción breve: rutina de cepillado, enjuague y frecuencia diaria.

Actividades

- **Actividad 1: Rutina de cepillado guiada**

Descripción: práctica guiada con temporizador de 2 minutos; revisión de técnica frente a un espejo. Puntos clave: movimientos cortos, cubiertas de todas las superficies. Aprendizaje: cepillado correcto y duradero.

- **Actividad 2: “Mi boca, mis partes”**

Descripción: identificación de dientes, encías y lengua en un modelo y explicación de su función. Puntos clave: terminología simple y comprensión. Aprendizaje: vocabulario y conexión con la higiene.

- **Actividad 3: Cuento y reflexión**

Descripción: lectura de un cuento corto sobre el cuidado dental y una breve reflexión grupal. Puntos clave: hábitos saludables y consecuencias positivas. Aprendizaje: internalizar la importancia de la higiene bucal.

Evaluación

Evaluación formativa basada en la demostración del cepillado durante la actividad, preguntas orales sobre partes de la boca y la razón de su limpieza, y una breve autoevaluación de hábitos diarios.

Unidad 3: Unidad 3: Higiene personal diaria: duchas y baños

Objetivos de Aprendizaje

- Practicar una rutina de higiene corporal diaria (ducha o baño) de forma simple y segura.
- Identificar productos básicos de higiene (jabón, champú, toalla) y su uso correcto.
- Explicar por qué la higiene diaria contribuye a la salud y el bienestar.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Rituales de higiene corporal

Descripción breve: pasos simples para ducharse o bañarse de forma segura y ordenada.

2. Tema 2: Productos de higiene personal

Descripción breve: jabones, champú y toallas; cómo elegir productos adecuados para la piel y el cabello.

3. Tema 3: Frecuencia y organización de la higiene diaria

Descripción breve: cuándo y con qué frecuencia realizar la higiene para sentirse bien durante el día.

Actividades

- **Actividad 1: Demostración de baño seguro**

Descripción: los niños muestran una secuencia de ducha/baño con supervisión, destacando seguridad y organización. Puntos clave: límites, uso de agua, jabón y secuencia. Aprendizaje: higiene segura y autónoma.

- **Actividad 2: Juego de roles con productos**

Descripción: uso de vocabulario básico para describir productos y su función; explicación breve de cuándo se usan. Puntos clave: vocabulario y hábitos. Aprendizaje: familiarización con productos de higiene.

- **Actividad 3: Crear un recordatorio visual**

Descripción: cartel con la rutina de higiene diaria para llevar a casa y a la escuela. Puntos clave: organización y responsabilidad. Aprendizaje: internalizar la rutina.

Evaluación

Observación de la capacidad para seguir la secuencia de baño de forma segura, preguntas simples sobre la función de los productos y comprensión de la importancia de la higiene diaria.

Unidad 4: Unidad 4: Respeto del cuerpo y del espacio personal

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar situaciones donde es necesario pedir permiso para tocar o usar objetos personales de higiene.
- Explicar qué significa respetar el espacio personal en el baño, vestuarios y áreas compartidas.
- Practicar acciones respetuosas al interactuar con compañeros durante rutinas de higiene.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Espacio personal y límites

Descripción breve: comprender qué es el espacio personal y por qué es importante respetarlo.

2. Tema 2: Pedir permiso

Descripción breve: técnicas sencillas para pedir permiso para usar objetos de higiene de otros.

3. Tema 3: Rutinas respetuosas en espacios compartidos

Descripción breve: normas de convivencia en baños, vestuarios y aulas.

Actividades

- **Actividad 1: Escenarios de límites**

Descripción: obras de teatro corto con situaciones de espacio personal y consentimiento; discusión en grupo. Puntos clave: reconocimiento de límites, lenguaje respetuoso. Aprendizaje: actuar con respeto hacia los demás.

- **Actividad 2: Pedir permiso en pares**

Descripción: práctica de pedir permiso para usar objetos de higiene de un compañero/a. Puntos clave: cortesía y cooperación. Aprendizaje: habilidades sociales básicas.

- **Actividad 3: Cartel de normas de respeto**

Descripción: creación de un cartel que resuma normas sobre espacio personal y consentimiento. Puntos clave: claridad y responsabilidad. Aprendizaje: internalización de normas de convivencia.

Evaluación

Evaluación formativa mediante observación de conductas respetuosas, participación en debates y capacidad para pedir permiso en situaciones simuladas.

Unidad 5: Unidad 5: Pedir ayuda a un adulto de confianza

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar situaciones que requieren apoyo de un adulto (dolor, uso de productos nuevos, dudas sobre higiene).
- Nombrar a un adulto de confianza (docentes, padres, cuidadores) y saber cuándo acudir a él/ella.
- Práctica de pedir ayuda de forma clara y respetuosa cuando sea necesario.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: ¿Cuándo necesito ayuda?

Descripción breve: reconocer señales que requieren apoyo de un adulto.

2. Tema 2: ¿Quién es mi adulto de confianza?

Descripción breve: identificar a la persona adecuada para pedir ayuda.

3. Tema 3: Cómo pedir ayuda

Descripción breve: frases simples y respetuosas para solicitar apoyo.

Actividades

• Actividad 1: Historias con soluciones

Descripción: lectura de historias breves donde aparece una situación que requiere ayuda, seguido de discusión en grupo. Puntos clave: reconocer necesidades y responder adecuadamente. Aprendizaje: confianza para pedir ayuda.

• Actividad 2: Role-play de solicitud de ayuda

Descripción: en parejas, simulan pedir ayuda a un adulto de confianza ante una situación de cuidado personal.

Puntos clave: lenguaje claro y tono respetuoso. Aprendizaje: habilidades de comunicación asertiva.

• Actividad 3: Tarjeta de contactos de confianza

Descripción: creación de una tarjeta con los datos de su adulto de confianza para recordar a quién acudir. Puntos clave: seguridad personal. Aprendizaje: responsabilidad y previsión.

Evaluación

Evaluación mediante observación de respuestas en role-plays y verificación de que el estudiante puede identificar un adulto de confianza y comunicar la necesidad de ayuda de forma adecuada.

Unidad 6: Unidad 6: Reglas de higiene en la escuela y en casa durante actividades diarias y deportivas

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar situaciones en las que es importante cubrirse al toser o estornudar.
- Aprender a desechar pañuelos usados de manera adecuada en casa y en la escuela.
- Aplicar normas de higiene básicas durante actividades deportivas y juegos.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Proteger a otros al toser o estornudar

Descripción breve: hábitos para toser cubriendo boca y nariz.

2. Tema 2: Desechar pañuelos correctamente

Descripción breve: ubicación de papeleras y cierre de bolsas si es necesario.

3. Tema 3: Higiene en actividades y deporte

Descripción breve: lavado de manos después de juegos, limpieza de superficies y cuidado del equipo.

Actividades

• Actividad 1: Demostración de toser con etiqueta

Descripción: práctica de cubrirse al toser y usar el codo; discusión sobre por qué es importante. Puntos clave: prevención de contagios. Aprendizaje: hábitos de cuidado hacia los demás.

• Actividad 2: Disposición de pañuelos

Descripción: simular el uso y desecho correcto de pañuelos en diferentes escenarios. Puntos clave: manejo de desechos. Aprendizaje: responsabilidad ambiental y de convivencia.

• Actividad 3: Juego limpio y limpio

Descripción: actividad deportiva breve con recordatorios de higiene (manos limpias, higiene del equipo). Puntos clave: seguridad y convivencia. Aprendizaje: integración de higiene en la práctica deportiva.

Evaluación

Evaluación formativa basada en la observación de la aplicación de las reglas de higiene durante actividades y en la capacidad de explicar por qué se hacen estas prácticas.

Unidad 7: Unidad 7: Cuidado responsable de objetos de higiene y uso compartido

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar objetos de higiene personal (cepillo de dientes, pasta, jabón, toalla, ropa de baño) y entender su uso individual.
- Practicar el uso compartido respetuoso cuando sea necesario (con reglas claras de cuidado y limpieza).
- Desarrollar rutinas para almacenar y cuidar sus propios objetos de higiene.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Cuidado de objetos personales

Descripción breve: limpieza, almacenamiento y responsabilidad en el uso individual.

2. Tema 2: Uso compartido respetuoso

Descripción breve: cuándo es adecuado compartir y cómo hacerlo de forma higiénica.

3. Tema 3: Rutinas de organización

Descripción breve: crear hábitos de guardado y cuidado de materiales en casa y en la escuela.

Actividades

• Actividad 1: Mi estuche de higiene

Descripción: cada niño nombra y describe sus objetos de higiene y explica su uso. Puntos clave: responsabilidad y cuidado. Aprendizaje: organización personal.

• Actividad 2: Juego de compartir respetuoso

Descripción: en grupo, practicar compartir artículos necesarios bajo reglas claras (limpieza, devolución). Puntos clave: convivencia y normas. Aprendizaje: habilidades sociales y regulación de conductas.

• Actividad 3: Etiquetas y rutinas de guardado

Descripción: crear etiquetas para suropa y guardar objetos en un lugar designado. Puntos clave: organización y autonomía. Aprendizaje: independencia en el cuidado.

Evaluación

Evaluación mediante observación de responsabilidad en el manejo de objetos, capacidad para describir el uso de cada artículo y cumplimiento de las normas de compartir y guardar correctamente.

Unidad 8: Rutinas de higiene y hábitos saludables en casa y en la escuela

Objetivos de Aprendizaje

- Recordar y verbalizar la secuencia de rutinas de higiene diarias (manos, dientes, cuerpo) en distintos momentos del día.
- Explicar la relación entre higiene, salud y bienestar emocional/social.
- Mostrar confianza para realizar las rutinas de higiene de forma independiente con apoyo cuando sea necesario.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Secuencias de higiene diarias

Descripción breve: orden lógico de acciones de higiene para la mañana y la tarde.

2. Tema 2: Salud y bienestar

Descripción breve: vínculo entre higiene y sentirse bien física y emocionalmente.

3. Tema 3: Autonomía en la higiene

Descripción breve: estrategias para practicar de forma independiente con apoyo mínimo.

Actividades

- **Actividad 1: Calendario de rutinas**

Descripción: cada estudiante dibuja o escribe su rutina de higiene para la mañana y la noche. Puntos clave: organización y responsabilidad. Aprendizaje: consolidación de hábitos.

- **Actividad 2: Debate corto sobre salud y respeto**

Descripción: discusión guiada sobre por qué la higiene es importante para uno mismo y para los demás. Puntos clave: empatía y comprensión. Aprendizaje: conexión entre hábitos y bienestar social.

- **Actividad 3: Demostración de independencia**

Descripción: los niños muestran cómo realizan sus rutinas con mínima ayuda; se ofrecen apoyos si es necesario. Puntos clave: promoción de la autonomía. Aprendizaje: confianza en la ejecución de hábitos.

Evaluación

Evaluación sumativa basada en la capacidad de describir su rutina de higiene, explicar su importancia y demostrar autonomía al realizar las rutinas con apoyo cuando corresponde.