

Toma de Decisiones Saludable: Pensando y Eligiendo Bien

Persona y sociedad | Pensamiento Crítico | para estudiantes de primaria (6-11 años) | 4 semanas

Descripción del Curso

Este curso está diseñado para que los estudiantes de primaria desarrollen habilidades en la toma de decisiones saludables, fomentando el pensamiento crítico desde una edad temprana. A través de actividades dinámicas y participativas, los niños aprenderán a identificar diferentes opciones, evaluar sus consecuencias y elegir alternativas que beneficien su bienestar físico, emocional y social.

Dirigido a estudiantes de 6 a 11 años, el curso promueve un enfoque lúdico y reflexivo, integrando ejemplos cotidianos y situaciones cercanas a su realidad para facilitar la comprensión y aplicación práctica. Se utiliza una metodología activa que combina explicación, discusión en grupo, juegos y ejercicios de reflexión, favoreciendo la participación y el desarrollo autónomo del pensamiento crítico.

Al finalizar el curso, los estudiantes serán capaces de reconocer la importancia de tomar decisiones conscientes y saludables, identificar factores que influyen en sus elecciones y aplicar estrategias sencillas para evaluar opciones y consecuencias en diversos contextos personales y sociales.

Objetivos Generales

- Reconocer y describir diferentes tipos de decisiones que afectan su salud y bienestar.
- Analizar opciones y consecuencias para seleccionar alternativas saludables en su vida diaria.
- Expresar sus opiniones y argumentos sobre decisiones de manera respetuosa y clara.
- Aplicar estrategias básicas de pensamiento crítico para evaluar situaciones personales y sociales.

Competencias

- Identificar diferentes opciones y sus posibles consecuencias en situaciones cotidianas.
- Desarrollar habilidades para analizar y reflexionar sobre decisiones personales y grupales.
- Aplicar criterios de salud y bienestar al momento de elegir entre diversas alternativas.
- Comunicar sus ideas y razones de manera clara y respetuosa en discusiones sobre decisiones.
- Reconocer la importancia del autocuidado y la responsabilidad en la toma de decisiones.

Requerimientos

- Conocimientos básicos de lectura y comprensión adecuados al nivel de primaria.
- Materiales escolares básicos: cuaderno, lápices, colores.
- Acceso a espacios para actividades grupales o juegos.

- Apoyo y guía docente para facilitar discusiones y reflexiones.

Unidades del Curso

Unidad 1: ¿Qué es tomar decisiones?

Unidad 2: Opciones y consecuencias

Unidad 3: Decisiones saludables para el cuerpo y la mente

Unidad 4: Practicando la toma de decisiones saludable