Guía No 3: Mi cuerpo, mi superpoder

Tema: Desarrollo personal, Autocuidado

Edad: 6 a 9 años

Grado: Primero a Cuarto de primaria

Temática para abordar:

Objetivo general

Promover hábitos de autocuidado en los niños y niñas, fortaleciendo el cuidado del cuerpo, las emociones y la seguridad personal mediante actividades pedagógicas y lúdicas.

Objetivos específicos

- Reconocer prácticas básicas de autocuidado físico (higiene, alimentación y descanso).
- Identificar emociones y aprender formas adecuadas de cuidarse emocionalmente.
- Fomentar actitudes de autoprotección y cuidado personal en diferentes entornos.
- Desarrollar la autonomía y la responsabilidad frente a su bienestar.

Metodología

La guía se desarrolla desde un enfoque participativo, experiencial y basado en derechos, reconociendo a los niños y niñas como sujetos activos de su propio aprendizaje, portadores de saberes previos, emociones, historias y experiencias significativas que influyen en la forma en que se relacionan consigo mismos y con los demás.

La metodología prioriza la creación de espacios seguros, respetuosos y de confianza, donde cada niño pueda expresarse libremente, ser escuchado y validado, fortaleciendo su autoestima, su sentido de pertenencia y su capacidad para convivir de manera pacífica y respetuosa.

El rol del docente será el de guía y acompañante, observando, orientando y proporcionando retroalimentación mientras los niños exploran materiales concretos y manipulables, participan en dinámicas y aplican lo aprendido en actividades prácticas. La evaluación es formativa, basada en la participación, la expresión de ideas y emociones, y la apropiación de los aprendizajes, asegurando un seguimiento respetuoso del desarrollo integral de cada niño y niña.

Exploración – ¿Qué sé?

Intencionalidad

Activar los conocimientos previos de los niños y niñas sobre el cuidado del cuerpo, los límites personales y la búsqueda de ayuda ante situaciones de riesgo, creando un clima de confianza y seguridad donde puedan expresar sus ideas, emociones y experiencias de manera libre y respetuosa. Esto permite al docente identificar los saberes iniciales de cada niño y adaptar las actividades para que sean significativas y comprensibles.

Se hará entrega de la guía de pretest, en la que encontrarán algunas preguntas a las que deberán responder de la siguiente manera:

Si la frase es correcta o te hace sentir seguro y feliz, dibuja o señala una carita feliz
Si la frase no es correcta o no te hace sentir seguro, dibuja o señala una carita triste.

Preguntas:

1. Lavarse las manos antes de comer es importante.

2. Comer frutas y verduras todos los días es bueno para estar sano.
3. Cuando me siento triste, puedo contarle a un adulto de confianza cómo me siento.
4. Si alguien que no conozco me invita a ir con él, debo decir “no” y buscar un adulto.

Fundamentación – Nuevo saber

Intencionalidad:

Se busca que los niños y niñas comprendan y apliquen prácticas de autocuidado físico (higiene, alimentación y descanso), reconozcan y gestionen sus emociones de manera adecuada, desarrollen actitudes de autoprotección y seguridad en diferentes entornos, y fortalezcan su autonomía y responsabilidad frente a su bienestar.
Además, se busca que integren estos aprendizajes en su vida cotidiana mediante experiencias significativas, lúdicas y participativas, promoviendo hábitos saludables, autoestima positiva y relaciones respetuosas con los demás.

Práctica – Lo que aprendí

Intencionalidad:

Aplicar los aprendizajes a la vida diaria sobre autocuidado físico, manejo de emociones, seguridad personal y responsabilidad sobre su bienestar, fortaleciendo su autonomía, hábitos saludables y capacidad para tomar decisiones adecuadas en situaciones cotidianas.

Actividad rompehielo: Semáforo del autocuidado

Materiales: Círculos de cartulina en colores verde, amarillo y rojo y cinta transparente gruesa.

Para iniciar la actividad rompehielo, se colocarán los círculos de cartulina en el suelo, dejando una distancia adecuada entre ellos. Los niños y niñas permanecerán de pie y prestarán atención a la explicación del significado de cada color:

Verde: Cosas que me hacen bien y me cuidan

Amarillo: Cosas que debo pensar o hacer con cuidado

Rojo: Cosas que no me cuidan o me hacen daño

Una vez comprendidas las indicaciones, la persona facilitadora mencionará diferentes situaciones cotidianas, y los participantes deberán ubicarse en el color que consideren adecuado según cada situación. Por ejemplo: lavarse las manos antes de comer, dormir poco y sentirse muy cansado, pedir ayuda cuando estoy triste y/o gritar cuando estoy enojado.

La actividad se realizará con el propósito de introducir de manera sencilla y participativa el tema del autocuidado.

Actividad 1: Mi cuerpo es importante

Materiales: Papel periódico, colores, imágenes de acciones que son positivas y otras negativas para su cuerpo, pegamento líquido y marcadores.

Se dará inicio a la actividad organizando a los niños y las niñas en parejas o tríos. Cada grupo tomará los materiales asignados y, con ayuda de uno de sus compañeros, realizará la silueta del cuerpo sobre una superficie amplia (papel o cartulina). Una vez la silueta esté lista, se les indicará que tracen una línea vertical en el centro de la figura, dividiéndola en dos partes.

En el lado derecho de la silueta, los niños y niñas deberán pegar imágenes que representen acciones, hábitos o elementos que consideran saludables y beneficiosos para el cuidado del cuerpo. En el lado izquierdo, pegarán aquellas imágenes que identifiquen como acciones o situaciones que no son saludables o que pueden causar daño al cuerpo.

Finalizada la elaboración de las siluetas, se realizará un espacio de socialización grupal en el que cada equipo presentará su trabajo. Durante este momento, se guiará la reflexión haciendo preguntas sencillas como: ¿por qué eligieron estas imágenes?, ¿cómo ayudan estas acciones a cuidar nuestro cuerpo?, ¿qué podría pasar si no nos cuidamos? De esta manera, se promoverá la participación, el diálogo y la comprensión del autocuidado desde la experiencia de los niños y niñas.

Actividad 2: Me cuido y me protejo

Materiales: Video cuento ilustrado, ¡Mugrosaurio! https://www.youtube.com/watch?v=kUFne-4Np9s

Los niños y las niñas se ubicarán en círculo, en un ambiente tranquilo y cómodo. La docente proyectará el video cuento **¡Mostrosaurio!** e invitará a los participantes a prestar atención a cada situación presentada.

Al finalizar el video cuento, se abrirá un espacio de dialogo guiado, en el que se realizaran algunas preguntas, como:

- ¿Qué le está pasando al personaje?
- ¿Cómo creen que se siente?
- ¿Qué podría hacer para cuidarse?

Se animará a cada participante a compartir algunas de las actividades de autocuidado que realizan, mencionando quién o quiénes los acompañan en casa durante estas actividades. Para ello, la docente acompañará la actividad desde la observación y la guía, fomentando la conversación, planteando preguntas adicionales cuando sea necesario, y reforzando la idea de que cuidarse es una responsabilidad personal, sin imponer respuestas y respetando la opinión de los demás.

De igual manera, se brindará un espacio para que los niños o niñas que lo deseen realicen una dramatización relacionada con las actividades de autocuidado que consideran adecuadas, promoviendo la reflexión activa y el aprendizaje práctico.

Cierre de la actividad: Carrera de superhéroes del autocuidado

Materiales: Marcas para delimitar estaciones, tarjetas con acciones de autocuidado (pueden ser dibujos o palabras)

Se preparará un “circuito de autocuidado” en el aula con 3 a 5 estaciones. Cada estación representará un hábito de autocuidado, por loque se dividirá el grupo en quipos de tal forma que cada equipo este en una estación y se explica que cada cierto tiempo se ira rotando por las estaciones realizando correctamente la acción de autocuidado que corresponde. Cada vez que completen una estación, el docente puede darles una “estrella”, que simboliza haber cumplido con el reto.

- Higiene: lavarse las manos, cepillarse los dientes (puede simularse).
- Alimentación: elegir frutas o verduras imaginarias.
- Descanso: simular que duermen o descansan unos segundos.
- Emociones: expresar cómo se sienten con mímica o palabras.
- Seguridad: decir “no” ante una situación de riesgo o pedir ayuda.

Al finalizar la carrera, reunir al grupo y reflexionar:

- ¿Qué acción de autocuidado fue más divertida de realizar?
- ¿Cuál creen que es su superpoder del autocuidado diario?
- ¿Cómo pueden usarlo en casa o en la escuela todos los días?

Evaluación:

Posterior a ello se hará entrega de la guía de evaluación, en la que encontrarán algunas preguntas a las que deberán responder de la siguiente manera.

Si tú crees que la frase es correcta o la entiendes, marca con una carita feliz.
Si crees que no es correcta o no la entiendes, marca con una carita triste.

1. Lavarse las manos antes de comer me ayuda a estar sano.
2. Comer frutas y verduras todos los días es bueno para mi cuerpo.
3. Dormir lo suficiente me ayuda a sentirme fuerte y feliz.
4. Cuidar mis dientes cepillándolos todos los días es parte de mi superpoder del autocuidado.
5. Pedir ayuda cuando algo me preocupa o me duele es una forma de cuidarme y protegerme.