

COLECCIÓN PEDAGOGÍA DEL BIENESTAR ESTUDIANTIL



Estrategias didácticas para docentes



CICLO



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ
MEJOR
PARA TODOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Alcalde Mayor de Bogotá
Enrique Peñalosa Londoño

Secretaria de Educación del Distrito
Claudia Puentes Riaño

Subsecretaria de Acceso y Permanencia
María Constanza García Botero

Director de Bienestar Estudiantil
Edwin Giovanni Rodríguez García

Coordinadora Promoción del Bienestar Estudiantil
Liliana Fernanda Rodríguez Parra

Coordinación editorial y edición
Deyanira Alfonso Sanabria

Diseño gráfico
Rocío Duque Santos

Material gráfico
Archivo Secretaría de Educación del Distrito
Oficina Asesora de Comunicación y Prensa, SED
Shutterstock

Equipo de autores

Nahtalia Barragán Rodríguez
Tatik Carrión Ramos
Ángela Marcela Peña Díaz
Marcela Corredor Martínez
Diego Armando Varila Cajamarca
Jacqueline Moya Ramos
Nelson José Murcia Peña
Daniel Ricardo Ávila Ávila
Equipo pedagógico Compensar-SIDAE

Revisores conceptuales

Mónica Adriana Forero Bogotá
Diana Carolina Páez Rubiano
Olga Lucía López Tapias
Miguel David Santana Rincón
Ana Andrea Vargas González
Luz Nelly Moreno
Fabio Leonardo Ríos
Hellem Gamboa Upegui

Acompañamiento en la implementación en colegios

EQUIPO DE PEDAGOGOS
Nahtalia Barragán Rodríguez
Tatik Carrión Ramos
Ángela Marcela Peña Díaz
Marcela Corredor Martínez
Diego Armando Varila Cajamarca
Jacqueline Moya Ramos
Nelson José Murcia Peña
Tatiana Esquivel Mahecha
Sandra Castro Marroquín
Karen Malagón Rubio

EQUIPO DE CALIDAD Y SEGUIMIENTO A LOS PROCESOS PEDAGÓGICOS

Rocío Flórez Montoya
María de los Ángeles González Moreno
Ómar Olaya Sorza
Jaime Neuta Ríos

Esta publicación es producto del trabajo del equipo de la "Estrategia Integral de Promoción del Bienestar Estudiantil", Dirección de Bienestar Estudiantil (DBE), Secretaría de Educación del Distrito

Bogotá, D.C., 2019

ISBN Impreso: 978-958-5485-68-6

ISBN Digital: 978-958-5485-69-3





Estimados docentes:

Promover y fortalecer el bienestar de los estudiantes implica una práctica constante en donde el binomio colegio-familia enriquece y favorece la apropiación del ejercicio pedagógico, para generar mejores ambientes de aprendizaje para la vida durante su permanencia escolar.

La colección Pedagogía del bienestar estudiantil reconoce estas necesidades y propone estrategias didácticas para el trabajo de los docentes en sus asignaturas, como una forma de contribuir al aprendizaje integral, el cual sin duda alguna, influye en el mejoramiento del bienestar.

Estos recursos educativos forman parte del acervo de estrategias que dan respuesta a las prácticas educativas de los docentes y vinculan a las familias y cuidadores en su corresponsabilidad con el aprendizaje de los estudiantes, favoreciendo el fortalecimiento de la educación inclusiva y de calidad en nuestras instituciones educativas oficiales.

De esta forma, los libros que hoy llegan a sus manos, brindan herramientas pedagógicas que pueden ser aplicadas en diferentes espacios educativos de las áreas académicas, abarcando todos los ciclos educativos, y profundizando en un proceso continuo del desarrollo humano.

Gracias por su labor dedicada al aprendizaje y al bienestar de los estudiantes y por ser parte de este proceso de permanente mejoramiento que hoy nos permite decir que en Bogotá tenemos educación bien calificada.

CLAUDIA PUENTES RIAÑO

SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO



Agradecimientos

Hacemos un reconocimiento a los siguientes colegios por su participación en la aplicación de las secuencias didácticas

Localidad de Suba: Delia Zapata Olivella, Veintiún Ángeles, Juan Lozano y Lozano, Tibabuyes Universal, Gerardo Paredes, República Dominicana, Nueva Zelanda, Gonzalo Arango, La Toscana, Prado Veraniego, Alberto Lleras Camargo

Localidad de Usaquén: Toberín, Unión Colombia, Agustín Fernández, Divino Maestro, Friedrich Naumann, Aquileo Parra, Cristóbal Colón, Nuevo Horizonte

Localidad de Santa Fe: Externado Nacional Camilo Torres, Manuel Elkin Patarroyo, Los Pinos, Policarpa Salavarrieta, Aulas Colombianas San Luis, El Verjón

Localidad Ciudad Bolívar: Nicolás Gómez Dávila, La Joya, Rural Quiba Alta, El Paraíso de Manuela Beltrán, Rural Pasquilla, Arborizadora Baja, La Arabia, Ismael Perdomo, José María Vargas Vila, Canadá, La Estancia San Isidro Labrador, Villamar

Localidad de Usme: Atabanzha, Tenerife Granada Sur, Federico García Lorca, Ofelia Uribe de Acosta, Rural Olarte, Fernando González Ochoa, Santa Martha, Chuniza, Francisco Antonio Zea, Usminia, Nuevo San Andrés de los Altos

Localidad Sumapaz: Juan de La Cruz Varela, Colegio Campestre Jaime Garzón

Localidad Puente Aranda: Luis Carlos Galán, Benjamín Herrera, José Manuel Restrepo, Antonio José de Sucre

Localidad de Tunjuelito: Rufino José Cuervo, Bernardo Jaramillo, José María Córdoba, San Carlos, Isla del Sol, Venecia, San Benito Abad, Ciudad de Bogotá, Rafael Uribe Uribe, Marco Fidel Suárez

Localidad Barrios Unidos: República de Panamá, Domingo Faustino Sarmiento, Rafael Bernal Jiménez, Tomás Carrasquilla

Localidad Teusaquillo: Palermo, Manuela Beltrán

Localidad Chapinero: Simón Rodríguez, Campestre Monteverde, San Martín de Porres

Localidad Rafael Uribe Uribe: José Martí, Liceo Femenino Mercedes Nariño, San Agustín, Palermo Sur, Misael Pastрана Borrero, Clemencia Holguín de Urdaneta, República de EE. UU de América, Antonio Baraya.

Localidad de Bosa: Orlando Higueta Rojas, Brasilia Bosa, Ciudadela Educativa Bosa, Alfonso Reyes Echandía, Fernando Mazuera, Luis López de Mesa, El Porvenir, Cedit San Pablo, Pablo de Tarso, Carlos Albán Holguín

Localidad de Fontibón: Pablo Neruda, Atahualpa, Luis Ángel Arango, Antonio Van Uden, Costa Rica, Integrado de Fontibón, Rodrigo Arenas Betancourt, Carlo Federici, Instituto Técnico Internacional

Localidad de Kennedy: OEA, Instituto Técnico Rodrigo de Triana, General Gustavo Rojas Pinilla, Isabel II, Villa Rica, Las Américas, Alfonso López Pumarejo, Carlos Arturo Torres, Manuel Cepeda Vargas, La Amistad, El Japón, Tom Adams, La Fragua, Hernando Durán Dussán

Localidad Los Mártires: Liceo Nacional Agustín Nieto Caballero, San Francisco de Asís, Ricaurte (Concejo), Técnico Menorah, Panamericano, República Bolivariana de Venezuela, Liceo Nacional Antonia Santos, Eduardo Santos

Localidad Candelaria: Integrada La Candelaria, Escuela Nacional de Comercio

Localidad Antonio Nariño: María Montessori, Guillermo León Valencia, Atanasio Girardot, Francisco de Paula Santander, Jaime Pardo Leal

Localidad San Cristóbal Sur: Montebello, República del Ecuador, José Joaquín Castro, Aldemar Rojas Plazas, Francisco Javier Matiz, Los Alpes, Nueva Delhi, Moralba Sur Oriental, Gran Colombia, San Cristóbal Sur, El Rodeo, Veinte de Julio, Juana Escobar, José María Carbonell

Localidad de Engativá: José Asunción Silva, Las Mercedes, Floridablanca, General Santander, La Palestina, Antonio Nariño, Laureano Gómez, Técnico Juan del Corral, Nydia Quintero de Turbay, Villa Amalia, Robert F. Kennedy, Tomás Cipriano de Mosquera, Guillermo León Valencia

Contenido

Presentación.....	3
Contenido.....	6
Introducción	8
Estructura didáctica.....	10

1.

LÍNEA PEDAGÓGICA

Estilos de vida saludable..... 15

Tabla de contenido EVS.....	16
Conceptos EVS.....	18
ESTRATEGIA 1. Hábitos para alimentarme sanamente.....	22
ESTRATEGIA 2. Exploro las posibilidades de mi cuerpo.....	30
ESTRATEGIA 3. ¡Tomemos agua, tomemos vida!.....	38
ESTRATEGIA 4. ¡Mi cuerpo se mueve!.....	46
ESTRATEGIA 5. Frecuencia de consumo de alimentos.....	54
ESTRATEGIA 6. Mis modales, ¡qué elegantes!.....	64

2.

LÍNEA PEDAGÓGICA

Movilidad escolar..... 73

Tabla de contenido ME.....	74
Conceptos ME.....	76
ESTRATEGIA 1. Me cuido, me protejo	82
ESTRATEGIA 2. Me desplazo en el espacio.....	90
ESTRATEGIA 3. Me siento seguro en salidas pedagógicas	98
ESTRATEGIA 4. Controlo lo que veo	108
ESTRATEGIA 5. Principios básicos de movilidad.....	116
ESTRATEGIA 6. Normas como peatones y pasajeros	124
ESTRATEGIA 7. Camino seguro por la ciudad	130

LÍNEA PEDAGÓGICA

Prevención y atención de la accidentalidad escolar 141

Tabla de contenido PAAE..... 142

Conceptos PAAE..... 144

ESTRATEGIA 1. Me cuido y cuido a los demás 148

ESTRATEGIA 2. Elementos peligrosos en el entorno 154

ESTRATEGIA 3. Elementos peligrosos en mi colegio..... 160

ESTRATEGIA 4. Manilla de seguridad en caso de un accidente 168

ESTRATEGIA 5. Mis movimientos seguros en el colegio.....174

3.

SECCIÓN ESPECIAL

Corresponsabilidad por el bienestar estudiantil.....181

Tabla de contenido CBE.....182

Conceptos CBE..... 184

ESTRATEGIA 1. El mundo mágico de las emociones..... 188

ESTRATEGIA 2. Las emociones en mi cuerpo 196

ESTRATEGIA 3. Pienso, siento y comunico 204

ESTRATEGIA 4. Mi cuerpo, imi territorio!212

ESTRATEGIA 5. Respetemos nuestras diferencias 220

ESTRATEGIA 6. Yo me comprometo y todos nos comprometemos228

ESTRATEGIA 7. Creando con cuidado.....236

Anexos

Tabla de anexos EVS.....247

Tabla de anexos ME.....267

Tabla de anexos CBE 275

Glosario285

Referencias bibliográficas287

Introducción

La Estrategia Integral de Promoción del Bienestar Estudiantil (EIPBE) busca armonizar las acciones que se proponen desde los *Planes Integrales de Bienestar Estudiantil* (PIBES) desarrollados por las Instituciones educativas para fortalecer los Proyectos Educativos Institucionales en pro del Bienestar Estudiantil.

En el contexto escolar, el bienestar debería ocasionar una satisfacción personal en cuatro dimensiones: física, mental, emocional y social. Sin embargo, ¿cómo garantizar, o al menos promover, dicha satisfacción?, ¿cómo propiciar desde la escuela que nuestros estudiantes sean saludables física y mentalmente?, ¿cómo lograr que establezcan relaciones interpersonales fructíferas y gratificantes, mientras descubren y cultivan su identidad, sus emociones y sensaciones?, ¿qué condiciones debe ofrecer la escuela para permitir una experiencia vital y feliz a todos los miembros que la conforman? Esas son algunas de las preguntas a las cuales se enfrenta la Pedagogía del Bienestar, reto que se aborda desde diferentes ámbitos, uno de ellos los recursos educativos desde el espacio virtual de Promoción del Bienestar Estudiantil y, más concretamente por medio del desarrollo de materiales que orienten la práctica docente.

De esta forma, la colección **Pedagogía del Bienestar** ofrece a las instituciones educativas un conjunto de **ORIENTACIONES DIDÁCTICAS** encaminadas a desarrollar satisfactoriamente en los estudiantes las cuatro dimensiones del bienestar e invitar a toda la comunidad educativa a trabajar en la consolidación de una **cultura del bienestar**, asumida como una experiencia vital, producto de todas las interacciones ocurridas dentro de la escuela.

Para el logro del anterior propósito, las estrategias didácticas que se brindan mantienen el equilibrio entre la información, las decisiones reflexivas, las modificaciones de hábitos, la prevención y el autocuidado como conducta. Asimismo, las consideraciones metodológicas implican la **PARTICIPACIÓN Y RESPONSABILIDAD DEMOCRÁTICA** de la comunidad educativa –como representación de la sociedad civil y su contribución como garante de los derechos y promotor de los deberes de los estudiantes.

Desde luego, la propuesta de *Pedagogía del bienestar* tendrá éxito siempre y cuando trascienda de la educación formal y haga parte de la vida cotidiana de quienes habitan y conviven la ciudad.

A través de las estrategias didácticas de la colección *Pedagogía del bienestar estudiantil*, de manera intencionada y planeada, la Secretaría de Educación del Distrito apuesta por las interacciones que favorecen la sana convivencia y el bienestar estudiantil –lo cual redundará en mejores desempeños académicos e intelectuales– y la calidad del ambiente escolar (resultado de las interacciones entre estudiantes, docentes, directivos y todos los miembros de la comunidad educativa) como el factor más relevante para que un estudiante defina si se siente a gusto o no en su escuela.

Componentes de la colección Pedagogía del bienestar

Bajo la concepción de bienestar, centrada en la persona, su integralidad y capacidad de agencia, y teniendo como premisa fundamental que la escuela es ante todo un espacio de reflexión sobre los hábitos y comportamientos y para la construcción de ese bienestar, resulta fundamental:

- a. Identificar y reconocer cómo prevenir y atender los **accidentes escolares**, a partir de un análisis de las causas que los generan y afectan negativamente.
- b. Favorecer y promover los **estilos de vida saludable**, asociados a la alimentación saludable, sus beneficios y las prácticas deseables, y la disposición y uso regular de la actividad física, no solo en la escuela, sino en los contextos donde se desenvuelven los estudiantes.
- c. Promover conocimientos, actitudes favorables y prácticas relacionadas con la **movilidad escolar**, para modificar comportamientos y construir hábitos hacia la prevención en la interacción con el espacio público, desde el rol de actores viales como peatones y pasajeros y superando las fronteras de la escuela.
- d. Fomentar el cuidado y el autocuidado, el reconocimiento de la identidad, la pluralidad, y la valoración y compromiso que implica la **corresponsabilidad** de todos los miembros de la comunidad educativa en el proceso formativo de los estudiantes, propiciando así una cultura de bienestar.

Pensar en comportamientos desde la ética del cuidado y hacia la constitución de hábitos es pensar desde el saber vivir en comunidad, saber cuidarse y saber aprender, insignias de la propuesta que contribuye a que los conocimientos no sean temporales y que puedan manifestarse y transferirse a situaciones concretas de la vida de los estudiantes.

Organización de los contenidos

El desarrollo de las estrategias didácticas se realiza a partir de un plan de contenidos con articulación curricular que tiene presente la gradualidad y complejidad, características fundamentales del trabajo por etapas de desarrollo. Así, se movilizan conocimientos, habilidades y actitudes, en el marco de un proceso pertinente para la población escolar que considera su edad en la práctica pedagógica.

Cada libro es planteado siguiendo la perspectiva de enseñanza por ciclos educativos propuesta por la Secretaría de Educación del Distrito, y abordando los componentes del bienestar estudiantil.

Estructura didáctica

El planteamiento didáctico que se sugiere se basa en el desarrollo de secuencias didácticas, como estrategia más acorde con los objetivos de articulación curricular y la implementación en sesiones de clase. Está dirigido a los cinco ciclos educativos que organizan los grados escolares desde primero a once.

Se acoge el concepto de **SECUENCIA DIDÁCTICA** como:

“ El resultado de establecer una serie de actividades de aprendizaje que tienen un orden interno entre sí.

Con ello (...) demanda que el estudiante realice no ejercicios rutinarios o monótonos, sino acciones que vinculen sus conocimientos y experiencias previas con algún interrogante que provenga de lo real y con información sobre un objeto de conocimiento ”.

Díaz Barriga, A. (septiembre - diciembre 2013). Secuencias de aprendizaje. ¿Un problema del enfoque de competencias o un reencuentro con perspectivas didácticas? En: Profesorado. Revista de curriculum y formación del profesorado. 17 (3), 11-32. Recuperado de: <http://bit.ly/1eWUOIN>

Elementos que identifican la Secuencia Didáctica

NOMBRE DE LA LÍNEA PEDAGÓGICA
EJE TEMÁTICO correspondiente a cada línea pedagógica
TEMA que se desarrolla con la secuencia didáctica
SABER ESENCIAL
CICLO EDUCATIVO

NOMBRE dado a la secuencia

IMAGEN que identifica el tema

ESTRATEGIA 1	LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
	EJE TEMÁTICO ALIMENTACIÓN SALUDABLE
	TEMA HÁBITOS ALIMENTARIOS
	SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE
	CICLO 1 EXPLORATORIO

Hábitos para alimentarme sanamente



22 | PROMOCIÓN DEL BIENESTAR ESTUDIANTIL

ARTICULACIÓN CURRICULAR

Con la intención de aportar al afianzamiento, refuerzo, aplicación, desarrollo de aprendizajes de las diferentes áreas en los cinco ciclos, los temas abordados del bienestar estudiantil se relacionan directamente con estas.

Las competencias de las **ÁREAS** son aquellas establecidas por:

Los Estándares Básicos de Competencias en

- Matemáticas
- Ciencias Naturales
- Inglés
- Lenguaje
- Ciencias Sociales
- Competencias Ciudadanas

Las Orientaciones

- Educación física
- Educación artística
- Filosofía
- Tecnología

Los Lineamientos

- Ética y valores

LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

CICLO I

Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS-DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
CIENCIAS NATURALES	Identifico necesidades de cuidado de mi cuerpo y el de otras personas.	PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Desarrollar habilidades y actitudes para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo.
CIENCIAS SOCIALES	Identifico algunas características físicas, sociales, culturales y emocionales que hacen de mí un ser único.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante identifica las recomendaciones y cuidados que debe aplicar a diario para mantener hábitos que promuevan una alimentación saludable.

Recursos sugeridos

Octavos de cartulina, cinta, colores, lápices, plumones, regla, revistas, tijeras, pegante.



Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior. Este material puede trabajarse en dos o tres sesiones dependiendo del ritmo de trabajo de los grupos de estudiantes.
- Otra opción para los docentes, es implementar este material, al finalizar o comenzar las jornadas, en direcciones de grupo o a través de proyectos transversales o institucionales.

Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
90 MINUTOS
2 SESIONES



5'

10'

10'

25'

40'

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS
APROXIMACIÓN
SOCIALIZACIÓN
APROPIACIÓN
APLICACIÓN

PROMOCIÓN DEL BIENESTAR ESTUDIANTIL

23

Por otro lado, la articulación también tiene en cuenta aquellos

PROYECTOS PEDAGÓGICOS TRANSVERSALES

- Aprovechamiento del tiempo libre
- Proyecto Ambiental escolar
- Promoción de estilos de vida saludable
- Educación para la sexualidad, entre otros.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Dirigido a lo que se espera que el estudiante comprenda y pueda hacer con el aprendizaje.

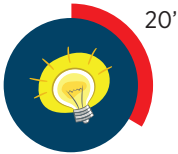
MOMENTOS

La secuencia didáctica se organiza en momentos, relacionados entre sí, articulados paso a paso, y basados en el reconocimiento de los conocimientos o experiencias previos de los estudiantes. De esta forma, el aprendizaje tendrá más sentido para ellos.

Los momentos que cada secuencia didáctica desarrolla son los siguientes:

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS

Exploración de conocimientos o de experiencias previas en relación con el tema a desarrollar.



APROXIMACIÓN

Relacionada con la anterior, busca que los estudiantes puedan comparar, analizar, inferir...: habilidades de pensamiento para acercarse al tema.



SOCIALIZACIÓN

Puesta en común, o momento para compartir opiniones, reflexiones personales o colectivas frente a la actividad anterior.



APROPIACIÓN

Espacio para retroalimentar las actividades anteriores para comprender e interiorizar conceptos.

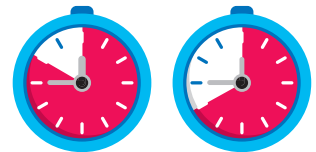


APLICACIÓN

Momento para proponer o poner en práctica lo aprendido en situaciones reales de su contexto.



TIEMPO TOTAL
90 MINUTOS
2 SESIONES



SESIÓN 1

SESIÓN 2

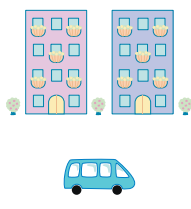
TIEMPO DE DESARROLLO

Cada secuencia didáctica puede ser desarrollada en una, dos o tres sesiones de clase, dependiendo de la dificultad, grado de profundización o intención pedagógica en el tiempo.

ESPACIOS Y ESCENARIOS

Adicionalmente, se proponen **ESPACIOS** y **ESCENARIOS** diferentes que permitan aplicar en momentos posteriores al desarrollo de aula, de manera que el aprendizaje tenga una trascendencia, aplicabilidad y fortalecimiento de saberes con los otros (en familia y con estudiantes de otros grados) y en otros espacios (casa, colegio, entorno).

CASA



COLEGIO



ENTORNO





Complementa los **MOMENTOS** de la secuencia didáctica. Siendo la familia el primer formador, este momento permite llevar lo aprendido desde cada línea a casa, relacionar o desarrollar alguna actividad para enriquecer habilidades con la familia.

LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

CICLO 1

Conexión familiar

Solicite a los estudiantes que compartan con su familia y cuidadores la lista de hábitos para alimentarse sanamente. Que entre todos escojan por lo menos un hábito que puedan modificar o fortalecer en la rutina familiar.

Rutina familiar

Apreciados padres de familia.

Los invitamos a que con sus hijos escojan un hábito que necesiten fortalecer en familia. Agréguelo al reloj para recordarlo a diario.

Ubíquelo en un lugar como el comedor o la cocina.

Esta será la manera de recordar lo que trabajaron en el colegio y apoyar la formación de hábitos saludables.

En una próxima clase, los estudiantes podrán comentar cuál hábito están trabajando en familia y de qué manera lo están poniendo en práctica.

Proyección

Pídales a los estudiantes que se organicen en grupos de tres para la elaboración de pequeños carteles, en los que escriban una recomendación para mantener hábitos de alimentación saludable.

- a. Además de las acciones que han mencionado durante las sesiones, presente las recomendaciones escritas en el anexo 2: Hábitos alimentarios saludables.
- b. Puede invitarlos a escribir las recomendaciones en forma de versos que rimen, como los que escucharon en el poema inicial. Por ejemplo:

"Si comes fruta, el cuerpo disfruta"

- c. Una vez hayan finalizado los carteles, solicite que los expongan en otros salones o lugares del colegio, para promover los buenos hábitos en la comunidad educativa.

Mis notas

PROMOCIÓN DEL BIENESTAR ESTUDIANTIL | 29

PROYECCIÓN

Reforzar y promover que el aprendizaje se comunique y pueda ser aplicado en otros espacios y contextos. Finaliza la secuencia didáctica.

ACTORES DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA

Los formadores iniciales son las madres y padres, referentes inmediatos de los niños, niñas y adolescentes y, por tanto, sus modelos a seguir. Sin embargo, el tiempo de permanencia y la formación a la que acceden los estudiantes desde el nivel preescolar hasta el de media vocacional, hacen de la escuela el escenario enriquecedor de conocimientos, experiencias y reflexiones para la toma de decisiones relacionadas con la promoción de la prevención y el fomento de una cultura del bienestar estudiantil.

PADRES DE FAMILIA

ESTUDIANTES DE LOS CINCO CICLOS



DOCENTES

Estrategia Integral de Promoción del Bienestar Estudiantil



PROMOCIÓN DE
BIENESTAR
ESTUDIANTIL



LÍNEA PEDAGÓGICA

Estilos de vida saludable

Tabla de contenido

ESTRATEGIA



1

ASPECTO ALIMENTACIÓN

EJE TEMÁTICO ALIMENTACIÓN SALUDABLE

TEMA HÁBITOS ALIMENTARIOS

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS NATURALES - CIENCIAS SOCIALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS

PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Hábitos para alimentarme sanamente

PÁG. 22

ESTRATEGIA



2

ASPECTO ACTIVIDAD FÍSICA

EJE TEMÁTICO AUTOCUIDADO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

TEMA MOVIMIENTOS Y DESPLAZAMIENTOS

ARTICULACIÓN CURRICULAR EDUCACIÓN FÍSICA - MATEMÁTICAS

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS

APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

Exploro las posibilidades de mi cuerpo

PÁG. 30

ESTRATEGIA



4

ASPECTO ACTIVIDAD FÍSICA

EJE TEMÁTICO PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

TEMA CUIDADOS BÁSICOS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR EDUCACIÓN FÍSICA - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS

APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

¡Mi cuerpo se mueve!

PÁG. 46

ESTRATEGIA



3

ASPECTO ALIMENTACIÓN

EJE TEMÁTICO PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN

TEMA CONSUMO DE AGUA

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR

CIENCIAS NATURALES - EDUCACIÓN AMBIENTAL - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS

APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

¡Tomemos agua, tomemos vida!

PÁG. 38

ESTRATEGIA



5

ASPECTO ALIMENTACIÓN

EJE TEMÁTICO ALIMENTACIÓN SALUDABLE

TEMA ALIMENTOS DE CONSUMO DIARIO, OCASIONAL Y LIMITADO

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS NATURALES - LENGUAJE - INGLÉS

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS

PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Frecuencia de consumo de alimentos

PÁG. 54

ESTRATEGIA



6

ASPECTO ALIMENTACIÓN

EJE TEMÁTICO CONSUMO RESPONSABLE DE ALIMENTOS

TEMA BUENOS MODALES EN LA MESA

SABER ESENCIAL SABER VIVIR Y COMPARTIR EN COMUNIDAD

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS

COMPETENCIAS CIUDADANAS

Mis modales, ¡qué elegantes!

PÁG. 64

1.

Estilos de vida saludable

Desarrollar prácticas diarias de alimentación saludable y actividad física en los estudiantes es uno de los principios pedagógicos y éticos de las Instituciones Educativas Distritales (IED). Su propósito es encaminar acciones de promoción del bienestar estudiantil hacia el cuidado y autocuidado, a través de la generación de hábitos que conlleven a Estilos de Vida Saludable (EVS).

En el marco de la Estrategia Integral de Promoción de Bienestar Estudiantil (EIPBE) de la Secretaría de Educación del Distrito (SED), la promoción de Estilos de Vida Saludable se configura como el desarrollo y empoderamiento de habilidades y actitudes de los estudiantes de las IED para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo.

Los EVS en la escuela

Desde la perspectiva de integralidad, los EVS atienden a diferentes manifestaciones: hábitos, consumos y costumbres. Los EVS son aquellas prácticas de alimentación saludable, de actividad física y el equilibrio entre estas dos, reflejadas en un gasto calórico adecuado.

De las prácticas a los EVS

Algunos términos implícitos en la organización del concepto de los EVS son **prácticas**, **hábitos** y, por supuesto, **estilos**. Las prácticas reiteradas, constantes y especialmente significativas conducen a hábitos. Por su parte, la condición de “estilo” y “estilo de vida” ubica el campo de análisis de los EVS en la **elegibilidad**, la autonomía e incluso las **opciones de vida** de los seres humanos. Por ello, las estrategias que se promuevan deben orientarse a desarrollar en los estudiantes **decisiones informadas** y reflexivas para la modificación de hábitos, y la prevención y el cuidado como conductas.

Los principios pedagógicos orientadores de la acción educativa en el marco de los EVS implican:

1

Negociar para resolver diferencias y satisfacer intereses, lo cual permite acceder a la corresponsabilidad para definir una solución y llevarla a cabo.

2

Interactuar para aprender y transformar, con el fin de favorecer el debate y la recontextualización de saberes.

3

Comunicar para educar, que permite hacer públicos los procesos que se realizaron a través del intercambio de perspectivas y conocimientos.

4

Aprender para tomar decisiones y transformar, con lo cual el sujeto reflexiona sobre sus ideas y prácticas. A partir de allí, puede sentirse en la capacidad de iniciar acciones y transformar comportamientos que conduzcan a la integración de EVS en la cotidianidad.

La comunidad educativa en la promoción de los EVS

Teniendo en cuenta que la salud implica trabajar con toda la comunidad educativa –desde un enfoque social que reconozca la modificación de comportamientos, decisiones y actitudes como la posibilidad para adquirir niveles satisfactorios de salud a lo largo del curso de vida–, se han establecido los siguientes roles.

ROLES DE LOS INTEGRANTES DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA

1

PADRES que socialicen prácticas saludables y estimulen la práctica de actividad física.

2

DOCENTES que promuevan escenarios de aprendizaje permanente para la salud y fomenten prácticas reflexivas en el aula (superando el concepto de aula-salón a todo escenario escolar que ofrezca oportunidades pedagógicas como el restaurante, la tienda escolar, entre otros).

3

ESTUDIANTES que conozcan las consecuencias de optar por adecuados EVS, tomen decisiones coherentes con este conocimiento e inicien cambios de actitudes y comportamientos hacia formas más sanas de vivir.

4

TIENDAS ESCOLARES que generen un ambiente propicio para el fomento de EVS en el colegio al cumplir a satisfacción de la comunidad educativa las directrices de su funcionamiento, de acuerdo con la Resolución 2092, de 2015, que las regula.

Prácticas de alimentación saludable

De acuerdo con la Resolución 3803 de 2016, Artículo 3, numeral 3.2, la alimentación saludable es:

“Aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento; promueve el suministro de nutrientes de la madre al feto, la práctica de la lactancia materna e incluye alimentos ricos en nutrientes en la alimentación complementaria y se caracteriza por ser una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes”.

Por su parte, la resolución 2092 de 2015 equipara el término de alimentación saludable con alimentación equilibrada y la define como “aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana”. Esta necesidad surge precisamente de la actividad física que realizan los estudiantes y de las actividades adicionales a las desarrolladas en el tiempo escolar. De esta manera, alimentación saludable y dietas adecuadas junto con la práctica regular de actividad física, trabajan en mutua función para promover EVS.

Menús saludables

Las familias y, en general la comunidad educativa, pueden implementar diversas estrategias para promover una mejor alimentación en el hogar y en la escuela. Algunas de ellas pasan por ofrecer variedad y calidad de alimentos que aporten los nutrientes necesarios para una saludable, variada y completa alimentación; también, promover la participación de los niños, niñas y jóvenes en la definición, preparación y elaboración de las comidas, pidiéndoles que ayuden en la cocina, a poner la mesa y acompañar a la plaza de mercado o supermercado en el momento de las compras para seleccionar en forma conjunta los alimentos necesarios para la elaboración de las comidas y los refrigerios escolares. Estas prácticas, de manera cotidiana, otorgan previsibilidad, confianza y responsabilidad a los niños en su relación con los alimentos; además, favorece la adquisición de un mayor control y autonomía de los estudiantes sobre su propia alimentación.

Actividad física en la escuela

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010).

Las concepciones generales plantean la actividad física como un acto netamente operativo y reducido al movimiento corporal, y el

gasto energético que produce esta acción. Sin embargo, los aportes del concepto de corporalidad, introducidos por nuevas concepciones de campos disciplinares que atienden, analizan y construyen teóricamente el concepto de cuerpo y movimiento, su sentido social y la proyección del ser humano desde el cuerpo en movimiento, ofrecen perspectivas que amplían la relación de cuerpo y movimiento; estas nuevas concepciones definen lo corporal como:

“ La unidad dialéctica cuerpo-movimiento, en tanto no es posible pensar el cuerpo humano sin el movimiento y el movimiento humano sin el cuerpo ”. (MEN 2010, p.12).

Estrategias que promueven la actividad física en la escuela

A continuación, se presentan algunas de las estrategias que permiten aumentar el tiempo de actividad física para cualificar esta práctica:

1

LAS ASIGNATURAS CORPORALES. Educación física, recreación y deporte, áreas artísticas corporales, como la danza y el teatro, son el primer ámbito en el que se manifiesta la actividad física en las IED. Esto exige que su promoción en estas áreas sea de calidad, para lo cual es necesario proponer una organización didáctica que permita aumentar el tiempo efectivo en el que se encuentran activos los estudiantes durante esas clases. También se requiere el uso de variados recursos que motiven a la práctica tanto en la escuela como en actividades extracurriculares.

2

Los **PROYECTOS EDUCATIVOS INSTITUCIONALES (PEI)** reflejan la intencionalidad pedagógica de las IED. Este puede ser el campo propicio para suscitar en los estudiantes la necesidad de realizar actividad física y para vincularlos en prácticas físicas tanto desde el currículo como desde las actividades extracurriculares, jornadas complementarias, y por supuesto en la jornada única.

3

El uso del **TRANSPORTE ACTIVO** con programas como *Al Colegio en bici* acercan a los estudiantes a la actividad física y a las nuevas formas de relacionarse y desplazarse en el espacio público. Es labor de las IED planear acciones que puedan impulsar este tipo de acciones.

4

PAUSAS ACTIVAS el desarrollo de las asignaturas conllevan a espacios de integración, de motivación y manejo de la ansiedad, o el desinterés de los estudiantes, factores cruciales para ambientes de aprendizaje adecuados.

ESTRATEGIA

1

LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

EJE TEMÁTICO ALIMENTACIÓN SALUDABLE

TEMA HÁBITOS ALIMENTARIOS



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 1 EXPLORATORIO

Hábitos para alimentarme sanamente



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS-DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 CIENCIAS NATURALES	Identifico necesidades de cuidado de mi cuerpo y el de otras personas.	PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Desarrollar habilidades y actitudes para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo.
 CIENCIAS SOCIALES	Identifico algunas características físicas, sociales, culturales y emocionales que hacen de mí un ser único.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante identifica las recomendaciones y cuidados que debe aplicar a diario para mantener hábitos que promuevan una alimentación saludable.

Recursos sugeridos

Octavos de cartulina, cinta, colores, lápices, plumones, regla, revistas, tijeras, pegante.

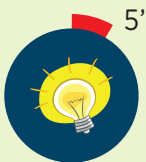
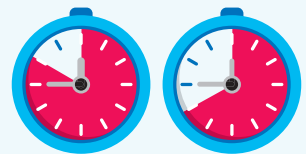


Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior. Este material puede trabajarse en dos o tres sesiones dependiendo del ritmo de trabajo de los grupos de estudiantes.
- Otra opción para los docentes, es implementar este material, al finalizar o comenzar las jornadas, en direcciones de grupo o a través de proyectos transversales o institucionales.

Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
90 MINUTOS
2 SESIONES



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



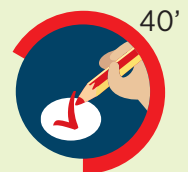
APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Para saber más

Para conocer más, puede consultar:
Lineamiento técnico de Alimentación y Nutrición para la Primera Infancia (ver numeral 5: hábitos de alimentación saludable: aprendizajes tempranos para toda la vida), págs. 39 a 44.

En: <http://www.deceroasiempre.gov.co/QuienesSomos/Documents/4.De-Alimentacion-y-nutricion-para-la-Primera-Infancia.pdf>

Guías alimentarias. Basadas en alimentos para la población colombiana mayor a 2 años. Conceptos básicos, págs. 13 a 23.
En: https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/manual_facilitadores_gaba.pdf

Hábitos alimentarios

Los **HÁBITOS ALIMENTARIOS** se manifiestan a través de comportamientos, actitudes y costumbres que influyen en el estado de salud y el bienestar de las personas.

Los hábitos se forman como prácticas y conductas ante situaciones cotidianas y se mantienen en el tiempo como aprendizajes a lo largo de la vida.

En los estudiantes de este ciclo es importante estimular:

- La formación de rutinas.
- El refuerzo positivo de las rutinas, con apoyo de las familias y los cuidadores.
- Los beneficios de los hábitos alimentarios para promover estilos de vida saludables.



Recuerde que...

La formación de hábitos alimentarios implica indagar en sus estudiantes:

GUSTOS PERSONALES	RUTINA FAMILIAR	RUTINA ESCOLAR
Las emociones y actitudes positivas de los niños hacia una alimentación saludable.	<ul style="list-style-type: none"> • Las acciones antes, durante y después del consumo de las cinco comidas diarias. • Características sociales y culturales de las familias, asociadas al acto de comer. 	Acciones antes, durante y después del consumo de alimentos en el colegio (desayuno, refrigerio, almuerzo).

RECOMENDACIONES PARA PROMOVER HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES

Para promover hábitos alimentarios saludables es importante reconocer que la alimentación es una necesidad básica, que está condicionada por:

- **EL CONOCIMIENTO:** identificar los grupos de alimentos y sus beneficios, y las opciones de alimentación saludable en casa (prácticas y divertidas).
- **LA TECNOLOGÍA:** cocción y presentación de los alimentos.



- **EL AMBIENTE:** dónde se vive y el tipo de alimentos que se producen en la región.
- **EL NIVEL SOCIOECONÓMICO:** poder adquisitivo y disponibilidad de alimentos.
- **LA CULTURA:** las actividades que se realizan a diario, el gusto personal y el comer como un acto social y emocional.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Realice en voz alta la lectura del siguiente poema:

Si sano quieres crecer

*Si sano quieres crecer,
fruta a diario debes comer.*

*Si comes fruta,
tu cuerpo disfruta;
pues ella es una mina
cargada de vitamina.*

*Una fruta al desayunar,
para el día comenzar;
en el refrigerio no te la puedes perder,
si sano quieres crecer.*

*Frutas de mil sabores,
variedad de colores y olores.*

*Oh, fruta amiga mía
la que me llena de alegría.*



Mis notas

Area for taking notes with horizontal dotted lines.

Mis notas

2. Al terminar la lectura, realice una puesta en común para aclarar el significado de la palabra **VITAMINA**, la cual puede ser desconocida para algunos estudiantes. Pídales luego, que respondan las siguientes preguntas:
 - a. ¿Cuál es el mensaje principal del poema?
 - b. ¿Por qué es importante consumir frutas?
 - c. ¿Cuáles son sus frutas favoritas? ¿En qué presentación (enteras, jugos, dulces, otros) las disfrutan más?

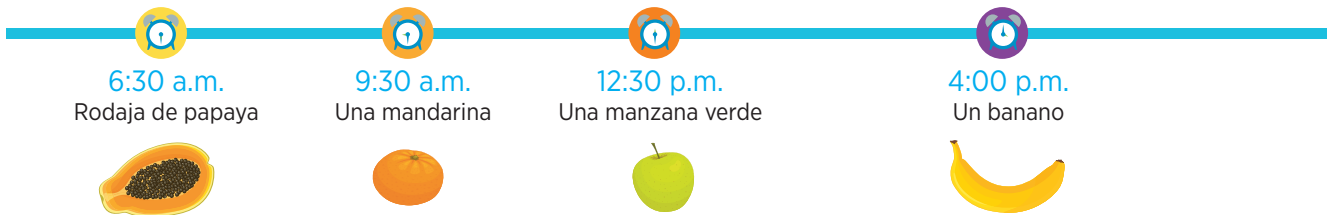


APROXIMACIÓN

3. Solicite que realicen en sus cuadernos una línea de tiempo para que ubiquen a qué horas, qué tipo de fruta (entera o picada, no jugos ni derivados) y qué cantidad consumieron el día anterior. Guíelos con el siguiente ejemplo:



CONSUMO DE FRUTA AL DÍA



4. Comente a los estudiantes que para mantener una buena salud es recomendable comer mínimo tres porciones de frutas al día. Pídales que, de acuerdo con esta información, revisen su línea de consumo de fruta diaria y se autoevalúen dibujando el emoticón correspondiente:

2 porciones de fruta al día o menos.



3 porciones de fruta al día.



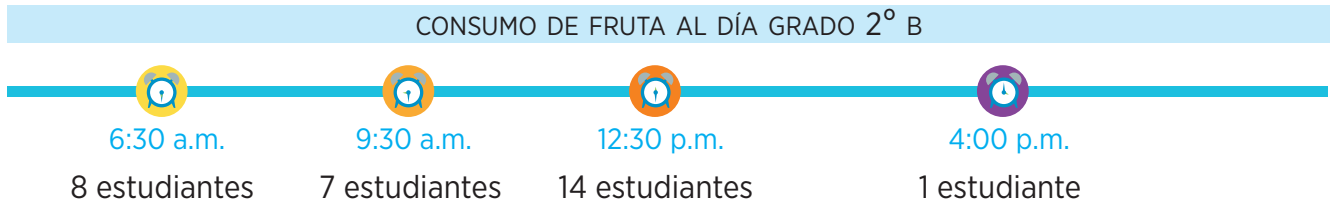
Más de 3 porciones de fruta al día.





SOCIALIZACIÓN

5. Motíuelos a compartir sus líneas del tiempo con sus compañeros. Dibuje una gran línea del tiempo en el tablero, y marque en cada hora la cantidad de frutas expresadas por los estudiantes en sus líneas individuales. Al finalizar, muestre la cantidad de estudiantes en cada horario. Observe un ejemplo:



APROPIACIÓN

6. Coménteles que a continuación se hablará sobre los hábitos de alimentación para mantenerse sanos. Para ello, invítelos a mencionar todas las acciones que realizan antes, durante y después de comer.
- a. Escriba en el tablero algunas de las mencionadas.

Antes de comer

Durante la comida

Después de comer

- b. Solicite que realicen un friso con su rutina diaria de hábitos de alimentación; pueden escoger uno de los momentos de alimentación.
- Pídales que en cada parte escriban la acción y que la representen con dibujos o recortes.
 - Muéstreles un ejemplo como el siguiente:



- En la siguiente sesión completarán o terminarán detalles de su friso.

Mis notas

SESIÓN 2



APLICACIÓN

7. Organice la exposición de los frisos, pidiendo a cada estudiante que lo extienda sobre su puesto.
 - a. Solicite que realicen una marcha silenciosa, la cual consiste en un recorrido por los diferentes trabajos de sus compañeros, sin hablar.
 - b. Pídales que se fijen en las acciones que realizan otros niños y niñas y que las comparen con su rutina. Por ejemplo, algunos estudiantes ayudan a preparar el almuerzo en sus casas o le dan de comer a sus hermanos menores.
8. Comente a los estudiantes que los hábitos saludables se pueden adquirir si se practican a diario. Propóngales la siguiente estrategia para que empiecen a involucrar en sus rutinas algunos de los hábitos que no tienen y que son importantes para alimentarse sanamente.
 - a. Pídales que escojan un hábito que deseen modificar o involucrar a sus rutinas.
 - b. Guéelos para representar el hábito seleccionado en un reloj como el del ejemplo, ubicándolo según la hora a la que puedan realizar la actividad.
El reloj lo pueden elaborar con diversos materiales, como cartón o madera, ya que hará parte de la decoración de sus comedores o cocina.
 - c. Pida a los estudiantes que ubiquen su reloj en un lugar visible del comedor o cocina de su casa, y que les comenten a sus familiares el compromiso de involucrar en su rutina un hábito para alimentarse sanamente.
 - d. Solicite que lleven un registro durante un mes; para ello, utilice el anexo 1: Mi nuevo hábito saludable.



Conexión familiar

Solicite a los estudiantes que compartan con su familia y cuidadores la lista de hábitos para alimentarse sanamente. Que entre todos escojan por lo menos un hábito que puedan modificar o fortalecer en la rutina familiar.

Rutina familiar

Apreciados padres de familia.

Los invitamos a que con sus hijos escojan un hábito que necesiten fortalecer en familia. Agréguelo al reloj para recordarlo a diario.

Ubíquelo en un lugar como el comedor o la cocina.

Esta será la manera de recordar lo que trabajaron en el colegio y apoyar la formación de hábitos saludables.

En una próxima clase, los estudiantes podrán comentar cuál hábito están trabajando en familia y de qué manera lo están poniendo en práctica.

Proyección

Pídales a los estudiantes que se organicen en grupos de tres para la elaboración de pequeños carteles, en los que escriban una recomendación para mantener hábitos de alimentación saludable.

- Además de las acciones que han mencionado durante las sesiones, presente las recomendaciones escritas en el anexo 2: Hábitos alimentarios saludables.
- Puede invitarlos a escribir las recomendaciones en forma de versos que rimen, como los que escucharon en el poema inicial. Por ejemplo:

“Si comes fruta, el cuerpo disfruta”

- Una vez hayan finalizado los carteles, solicite que los expongan en otros salones o lugares del colegio, para promover los buenos hábitos en la comunidad educativa.

Mis notas

ESTRATEGIA

2

LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

EJE TEMÁTICO AUTOCUIDADO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

TEMA MOVIMIENTOS Y DESPLAZAMIENTOS



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 1 EXPLORATORIO

Exploro las posibilidades de mi cuerpo



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 EDUCACIÓN FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> • Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. • Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos. 	APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Aprovechar el tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo.
 MATEMÁTICAS	Identifica atributos que se pueden medir en los objetos.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante vivencia diferentes formas de movimiento y desplazamientos, y crea movimientos a partir de la identificación de sus posibilidades.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

Recursos sugeridos

Aros, sogas, pelotas, bastones, colchonetas (o césped).

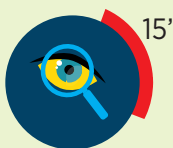


Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
45 MINUTOS 



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

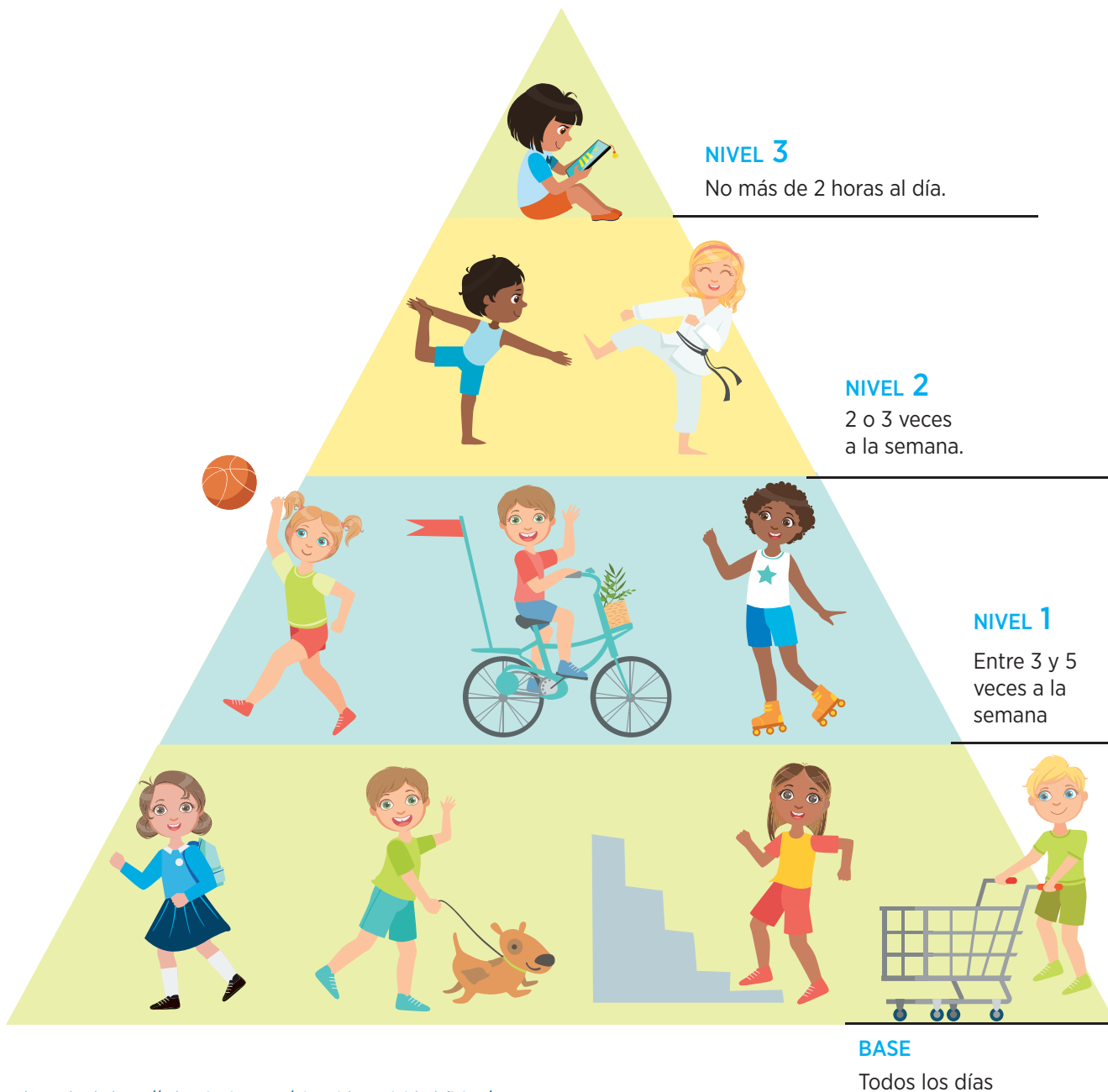
Conceptos básicos

Movimientos y desplazamientos

La **ACTIVIDAD FÍSICA** es importante en todas las edades; en los primeros años contribuye al desarrollo de la cognición, las estructuras corporales y las capacidades de relación con el mundo.



PIRÁMIDE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA NIÑOS/AS



Adaptado de <http://educajunior.com/piramide-actividad-fisica/>

La Organización Mundial de la Salud (OMS), ha alertado sobre las consecuencias de no realizar actividad física de manera regular. Es importante que este medio para el desarrollo y crecimiento de los niños sea promovido por los adultos (padres y docentes).

La pirámide de la actividad física plantea el tiempo de desarrollo de las actividades físicas, organizadas de mayor a menor. En la base se encuentran aquellas recomendadas para todos los días; en la parte superior se muestra la necesidad de reducir el uso de televisión y de dispositivos electrónicos.

Reconocer las posibilidades de movimiento, su contribución a la salud y el aporte al desarrollo muscular y óseo es indispensable para los adultos. Ellos son quienes deben **ofrecer alternativas a los niños** que aún dependen de lo que el adulto crea conveniente para ellos.



Para saber más

En el siguiente enlace encontrará más información acerca de los *Beneficios de la actividad física en la salud*:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>



Recuerde que...

Orientaciones didácticas

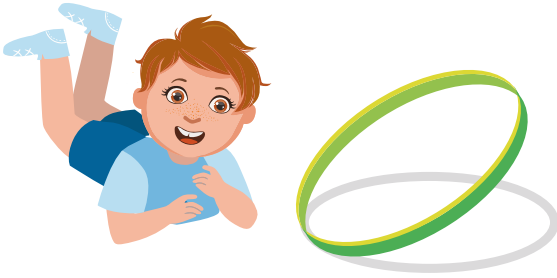


ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Ubique en el piso del patio objetos, como bastones, aros, sogas y muñeco de trapo.
2. Pregúnteles qué podrían hacer con estos elementos. Permita que libremente realicen las acciones que deseen.
 - Puede animar con música de fondo o un instrumento de percusión que los motive a explorar con los elementos.



Mis notas



APROXIMACIÓN

3. Sugiera a los estudiantes que recorran el espacio primero caminando. Algunas acciones pueden ser las siguientes:
 - Desplazarse con diferentes apoyos, como bastones, con los dos pies y una mano en el piso, con las manos en el piso, reptando.
 - Realizar varios ejercicios simultáneos; ejemplo, caminar mientras mueve uno o los dos brazos.
 - Mover los brazos en diferentes planos: arriba-abajo por el frente; arriba-abajo a los lados; rotaciones.
4. Pídales que troten, sin que toquen los obstáculos.



SOCIALIZACIÓN

5. Anime a los estudiantes a dialogar sobre los movimientos que fueron más fáciles y los más difíciles.
6. Pregúnteles qué les permitió desplazarse en cada caso:
 - Para caminar de un lugar a otro.
 - Cuando caminaron con diferentes apoyos (caminando en dos pies, con dos pies y una mano, en cuatro apoyos, etc.).



APROPIACIÓN

7. Realice ejercicios que permitan comprender que el cuerpo tiene huesos y músculos que posibilitan el movimiento:
 - Muestre un muñeco de trapo y pídales que lo pongan a caminar; luego, que lo pongan de pie para que se mueva. Pregúnteles: ¿Se desplazó el muñeco? ¿Por qué se cae?
 - Realice un ejercicio de imaginación: dígales a los niños que piensen que no tienen huesos, así como el muñeco de trapo; luego, que intenten caminar como si no tuvieran huesos.

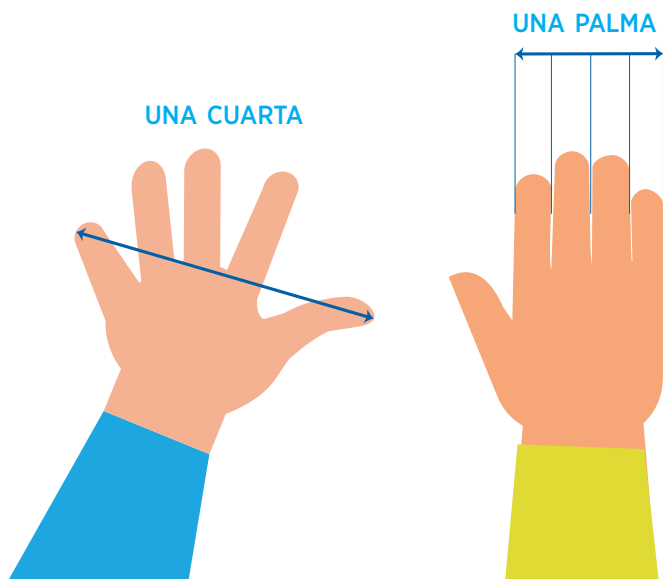
Mis notas

Area for taking notes with horizontal dotted lines.

- Comente con los estudiantes que el cuerpo tiene músculos y huesos que ayudan a sostener, dar forma al cuerpo y a permitir movimientos como caminar, trotar, arrodillarse, hacer giros, etc.

Explique la importancia de la alimentación adecuada para el crecimiento y para fortalecer los huesos y músculos. Puede apoyarse del documento compartido en la sección *Para saber más*.

8. Proponga ejercicios donde se utilicen partes de su cuerpo para otras actividades; en este caso, para medir.
 - Cuénteles que con el cuerpo también se pueden tomar medidas a los objetos; por ejemplo con los dedos, las manos, los pies.
 - Pida que utilicen cuartas (zona comprendida entre el alcance del dedo meñique y el pulgar, lo más extendida posible) y palmas:



- Que midan los diferentes objetos que han utilizado.
 - Que se midan partes de su cuerpo con cuartas, y otras partes que lo hagan con las palmas.
- Oriéntelos para que identifiquen diferencias y semejanzas entre los elementos y su cuerpo.

EJEMPLOS

- El lazo es tan largo como mi cuerpo.
- La colchoneta es dos veces mi cuerpo.
- El balón es tan grande como el largo de mi antebrazo.

Mis notas



Mis notas



APLICACIÓN

9. Plantee actividades para que los estudiantes exploren las posibilidades de movimiento con diferentes elementos. De esta forma, que los mismos estudiantes descubran las facilidades y dificultades de cada forma de desplazamiento y cuáles permiten usar brazos o piernas.
 - Determinar también cuál es más exigente, cuál forma les permite hacerlo más rápido, qué movimientos nos permiten los brazos y cuáles las piernas.
10. Las siguientes alternativas las pueden realizar todos al tiempo o ubicando los elementos en diferentes espacios para que hagan relevos (rotan por cada espacio).



Conexión familiar

Sugérelas la siguiente actividad en familia.

1. Midan en cuartas la altura de cada miembro de la familia.

MIEMBROS DE LA FAMILIA	TALLA EN CUARTAS
Madre	
Padre	
Hermano	
Hermana	

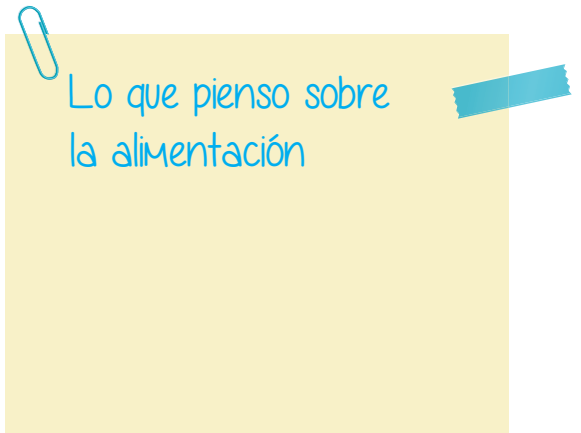
2. Revisen si la altura del estudiante es la adecuada a la edad:

- Cuánto debería medir según la edad. _____
- ¿Es la talla adecuada? Sí _____ No _____

3. Escriban tres alimentos que aportan al crecimiento, las veces en que lo consumen y que escriban para qué le sirve la alimentación al cuerpo.

ALIMENTO	VECES EN QUE SE CONSUME A LA SEMANA

Recuerden que alimentarse bien, es también un ejercicio de creatividad. No siempre los mejores alimentos son los más costosos.



Proyección

Organice a los estudiantes por grupos y pídales que a la hora del descanso o recreo compartan con sus compañeros de otro grado los ejercicios de desplazamiento y movimiento aprendidos.

- Cada uno escoge un solo tipo de actividad con un elemento; ejemplo, unos con aros, otros con lazos y otros con pelotas.
- Otro grupo comparte actividades de solo movimiento y desplazamiento sin objetos de apoyo, pero sí utilizando diferentes partes del cuerpo.

Mis notas

Four horizontal dotted lines for taking notes.

ESTRATEGIA

3

LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

EJE TEMÁTICO PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN

TEMA CONSUMO DE AGUA




SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 1 EXPLORATORIO

¡Tomemos agua, tomemos vida!



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 CIENCIAS NATURALES Y  EDUCACIÓN AMBIENTAL	<ul style="list-style-type: none"> • Propongo y verifico necesidades de los seres vivos. • Identifico patrones comunes a los seres vivos. 	APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Fortalecer la formación integral de los estudiantes como ciudadanos éticos y responsables, con criterios claros que les permita tomar decisiones asertivas sobre su proyecto de vida, su salud y calidad de vida integral: en lo físico, psíquico, intelectual, moral y espiritual.
 LENGUAJE	<ul style="list-style-type: none"> • Identifico el propósito comunicativo y la idea global de un texto. • Elaboro y socializo hipótesis predictivas acerca del contenido de los textos. 	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante reconoce la importancia del consumo del agua en la vida de los seres vivos.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

Recursos sugeridos

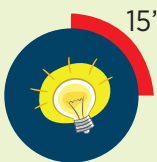
Cuentos escritos, imágenes alusivas al tema, imagen de vaso, gotas de papel, marcador, cinta, jarra y vasos, dibujo de un círculo en un pliego de papel.



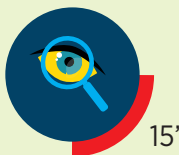
TIEMPO TOTAL
55 MINUTOS



Momentos y duración



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Para saber más

Para conocer más, puede consultar los siguientes enlaces:

Por qué los niños deben beber agua:
<https://kidshealth.org/es/kids/water-esp.html>

Actividades para desarrollar con niños: <http://www.hidratatesomosagua.com/>

Consumo de agua en la población infantil y adolescente. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública (2012). Hernández L, Stern D, Tolentino L, Espinosa J, Barquera S.: https://www.h4hinitiative.com/sites/default/files/basicpage/file/consumoagua_en_ninos_y_adolescentes_insp.pdf

Consumo de agua

El cuerpo de los niños está conformado por un 80% de agua, por lo cual es necesario que, a partir del año, momento en que comienza su exploración activa del mundo, se promueva el consumo del agua. Su consumo es suficiente para satisfacer la mayor cantidad de las necesidades diarias de líquidos para la población infantil.

EL CONSUMO DE AGUA:

- Mantiene el cuerpo hidratado.

- Contribuye a la digestión de los alimentos y la correcta absorción de nutrientes.

- Regula la temperatura corporal.



- Alimenta el cerebro y la médula espinal.

- Lubrica las articulaciones y los huesos.

- Favorece la eliminación de toxinas.



Recuerde que...

Al no beber agua, se produce deshidratación en el cuerpo, lo cual conlleva a sentir fatiga, contracción cerebral, disminución de las capacidades cognitivas, sequedad en la piel, estreñimiento y aumento de peso. Sentir sed es un anuncio de este estado, con el que se está alertando que el organismo no tiene las condiciones óptimas para funcionar correctamente.

El consumo de agua se fomenta desde la educación. Se debe incentivar en los niños el consumo de agua a pesar de no sentir sed, enseñar con el ejemplo y motivar desde los primeros años, tanto en la casa como en la escuela.

MOMENTOS EN QUE SE RECOMIENDA MAYOR CONSUMO DE AGUA

- Con los cinco momentos de alimentación
- En climas extremos
- En caso de enfermedades
- En el desarrollo de actividades físicas

Orientaciones didácticas



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Dirija a los estudiantes a un espacio físico dentro del colegio, en el cual se puedan mover libremente.
 - a. Organice a los estudiantes en tres grupos. Cada grupo representará a un ser vivo: grupo de animales, grupo de plantas y grupo de personas.
 - b. Lea en voz alta cada historia (anexo 1: Cuentos cortos), mientras que los niños de cada grupo realizan la representación de los personajes que les corresponda (según sean del grupo de animales, plantas o personas). Haga énfasis en partes de la historia para que los personajes de cada grupo vayan realizando los movimientos y las acciones que se solicitan.



2. Luego de la actividad, reflexione con sus estudiantes:
Todos los cuentos nos hablan de la sed que tienen los personajes.

• ¿Por qué creen que todos tenían sed?

• ¿Qué les hubiera calmado la sed?

• ¿Todos ustedes toman agua?

3. Cierre la reflexión anterior indicando la importancia de beber agua. Apóyese en el primer enlace que se sugiere en el anexo 2: Importancia del agua.

Mis notas

Area for taking notes with horizontal dotted lines.

Mis notas



APROXIMACIÓN

Si le es posible, prepare imágenes alusivas a lo propuesto en la canción, y dispóngalas en diferentes espacios del salón para que a medida que canten vayan mirándolas y realizando la asociación visual y auditiva.

4. Organice a los estudiantes en un círculo y pídales que permanezcan de pie. Mientras, usted se ubica en un lugar fuera del círculo, donde todos puedan verlo.

5. Indique a sus alumnos lo siguiente:

“Ya sabemos que todos los seres vivos necesitan agua. Ahora vamos a aprender por qué es importante que nosotros tomemos agua”. Comience por mostrarles las imágenes (si las tiene a su disposición), mientras que cantan.

*El agua me quita la sed,
El agua me ayuda a crecer,
Al tomar agua evito enfermar,
Si tomo agua, feliz voy a estar.*

- a. Repita varias veces la canción para que los estudiantes la puedan aprender.
 - b. Motive a sus estudiantes para que agreguen versos; puede irles presentando imágenes o palabras como pistas; por ejemplo, niños jugando, caminando, bailando, estudiando.
6. Al finalizar el ejercicio de la canción, realice las siguientes preguntas, con la frase:

“Quiero que me cuenten...”

¿conocemos frutas que tienen agua?

¿cuándo podemos tomar agua?

¿cuándo pierde agua el cuerpo?

¿cuándo sentimos sed?





SOCIALIZACIÓN

Previo a la actividad, imprima y recorte las silueta del anexo 3.

7. Para socializar las respuestas a las preguntas anteriores, ubique a los estudiantes sentados en círculo.
 - a. Realice una pregunta a la vez y permita que esta sea respondida por el mayor número de niños.
 - b. A medida que los niños van respondiendo, solicite a otro que escriba una palabra clave en una gota de agua.
 - c. Pídale que la pegue en la imagen del vaso.
8. Al finalizar con las respuestas de las cuatro preguntas, evidencie con los niños cómo se llenó el vaso de agua y la importancia de este elemento en nuestro organismo.



APROPIACIÓN

9. Explique de manera sencilla cuáles son los momentos en que se debe beber más agua de lo habitual:
 - a. En los cinco momentos de alimentación.
 - b. En climas extremos, días muy fríos o muy calientes.
 - c. Al desarrollar actividades físicas.
 - d. Cuando estamos enfermos, tenemos, gripa, fiebre o diarrea.



APLICACIÓN

10. Presente a los estudiantes una jarra, decorada de manera llamativa, e indíqueles que esta permanecerá con agua para que constantemente puedan estar hidratados.
 - a. Entregue a cada uno un vaso (pueden traerlo de su casa) para que lo decore de manera sencilla. Este permanecerá en un espacio del salón solo para uso exclusivo de toma de agua.



Mis notas

- b. Sirva agua para cada uno de los niños. Mientras toman, pregúnteles:

¿De qué color es el agua?

¿A qué huele?

¿A qué sabe?

11. Solicíteles que apenas terminen dejen su vaso en el espacio escogido.



Conexión familiar

Pida a los estudiantes que, junto con sus familias, realicen un experimento sencillo de hidratación. Envíe una nota con el fin de que puedan seguir las instrucciones.



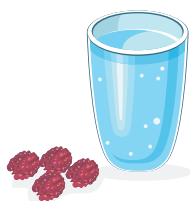
¡El agua revitaliza!

Apreciados padres de familia:

Hoy los invito a que, junto a su hijo, realicen una experiencia sencilla que les permita identificar que el agua hace parte de seres vivos como las plantas, y que en los frutos se almacena gran parte de este líquido vital.

MATERIALES

- Uvas pasas
- Un vaso de agua



INSTRUCCIONES

- Depositen las uvas pasas en un vaso de agua transparente.
- Déjenlas en el recipiente un día y una noche.
- Luego de ese tiempo, observen y respondan:

1. ¿Qué cambios observaron en las uvas? Descríbanlos y dibújenlos.

2. Comparen las uvas pasas antes y después del remojo.
¿Cuáles diferencias encuentran?

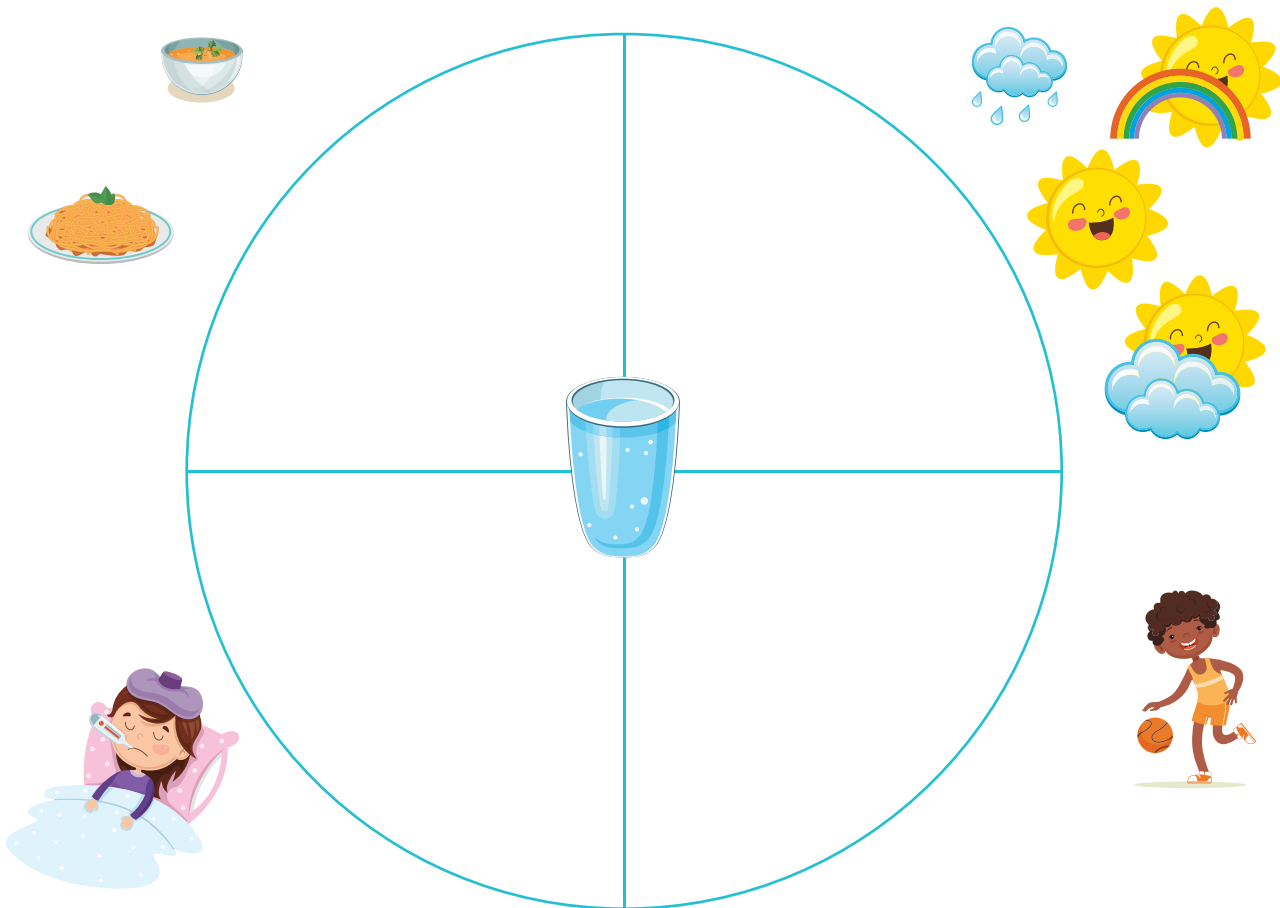
3. Pida a su hijo que, con sus palabras, formule una idea acerca de cómo se producen las uvas pasas.

4. ¿Qué pueden concluir de esta experiencia?

Proyección

Previo a la actividad, pida a los estudiantes que, de revistas, consigan imágenes alusivas a desayuno, almuerzo, cena, onces y merienda, imágenes de playa, piscina, vacaciones, niños y familias realizando actividades físicas y deportivas, niños con gripa, fiebre, etc.

1. Presente a los alumnos un círculo, dibujado en un pliego de papel, y dividido en cuatro espacios (cinco momentos de alimentación, días y ciudades de temperaturas fuertes, actividades físicas, enfermedades).
2. A medida que va explicando a los estudiantes los momentos en los que más debemos beber agua, vaya pegando las imágenes.
3. Ubique en el centro del círculo el vaso de agua que elaboraron en papel, de manera que el círculo de la hidratación demuestre la importancia del consumo del agua.
4. Invítelos a observar la imagen resultante. Entre todos, busquen un espacio especial para este trabajo.



Mis notas

Handwritten notes area with horizontal dashed lines.

ESTRATEGIA

4

LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

EJE TEMÁTICO PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

TEMA CUIDADOS BÁSICOS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 1 EXPLORATORIO

¡Mi cuerpo se mueve!



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 EDUCACIÓN FÍSICA	Sigue orientaciones sobre hidratación, alimentación e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física.	APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Aprovechar el tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo.
 LENGUAJE	Identifica la función de imágenes y gráficos en textos escritos (etiquetas, recetas, manuales de instrucción).	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante comprende y aplica las recomendaciones de cuidado, hidratación y alimentación para la actividad física.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

Recursos sugeridos

Aros, sogas, tiza, silbato, tambor (o elemento que pueda usar como percusión). Formato de trabajo para actividad con la familia.

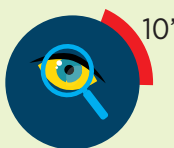


Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
45 MINUTOS 



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



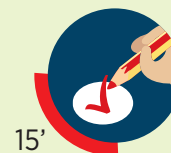
APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos



Actividad física

La **ACTIVIDAD FÍSICA** es útil para el desarrollo de los estudiantes y beneficiosa para la salud. Sin embargo, su práctica de manera inadecuada puede conllevar a lesiones osteo-musculares o desequilibrios metabólicos.

- Los juegos.
- Los trabajos multilaterales: aquellos que desarrollan varias capacidades físicas **condicionales**, como la fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia, y **coordinativas**, como el equilibrio, la coordinación y el ritmo.

Para saber más

Para conocer más, puede consultar el enlace siguiente:

<https://classroom.kidshealth.org/cc/>

[AMoverse.pdf](#)

En Sección 1, ¡A moverse!

Se centra en la actividad física y cómo esta desarrolla cuerpos fuertes y saludables. Pág. 9-38

Recomendaciones para una actividad física segura y saludable

Lograr una adecuada preparación para la actividad física pasa por garantizar:

- Que los estudiantes realicen ejercicios progresivos.
- Que consuman ciertos tipos de alimentos con suficiente tiempo previo al ejercicio.
- Que consuman agua antes, durante y después de la actividad.



Recuerde que...

... los siguientes tres aspectos se relacionan para lograr una actividad física segura y beneficiosa.



CUIDADO PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA
Calentar el cuerpo antes de realizar las actividades.



HIDRATACIÓN
El consumo del agua brinda necesarios beneficios al desarrollar actividad física.



ALIMENTACIÓN
Es necesario consumir alimentos energéticos previo a la actividad física; estos dan la energía que necesitas.

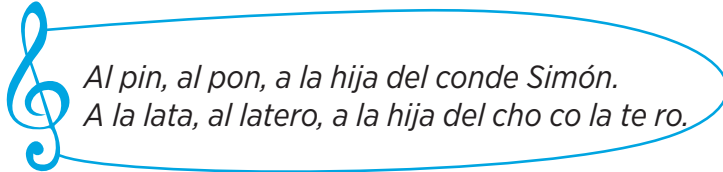
Orientaciones didácticas



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Invite a los estudiantes al patio, cancha o espacio abierto del colegio y proponga la siguiente actividad:

- Pídales que salten en los dos pies al tiempo, mientras que usted entona el estribillo:



- Cante primero muy rápido y luego vaya entonando la ronda más despacio.
- Repita la actividad, pero comience primero despacio y poco a poco va aumentando la velocidad del estribillo.

2. Luego de la actividad, pregunte a sus estudiantes:

- ¿Cómo se sintieron al inicio de la ronda cuando se cantaba muy rápido?
- ¿Fue mejor iniciar lento y luego más rápido? ¿Por qué?

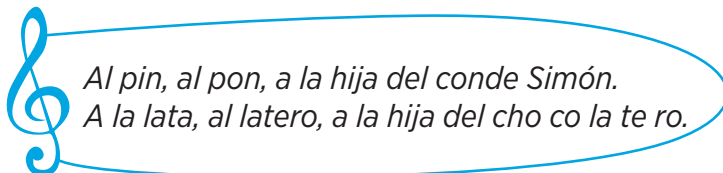


APROXIMACIÓN

Previo a la actividad, prepare fichas con las preguntas que le entregará a cada grupo. Ubíquelas en el extremo contrario del patio, cancha o zona verde de trabajo.

3. Organice el curso en grupos de 4 o 5 estudiantes.

4. Cada grupo en fila (separados entre uno y otro estudiante por 2 metros, para no golpearse), pasará de un lado al otro de la cancha, patio o zona verde de trabajo, entonando el estribillo:



Mientras cantan, saltan en los dos pies cada vez que escuchan una frase.

Al inicio lo harán a ritmo lento y luego irán aumentando la velocidad de manera rítmica.

Mis notas

Area for taking notes, featuring a yellow background with horizontal dashed lines.

- 5. Cuando los estudiantes llegan al otro extremo, tomarán una de las preguntas dejadas previamente. Pida a cada uno de los grupos que las comenten solo en el grupo y las tengan listas para responder:

GRUPO 1 ¿Cómo debemos iniciar una actividad física?

GRUPO 3 ¿Cuánto tiempo antes de la actividad física creen que se debe comer para no quedarnos sin energía?

GRUPO 2 ¿Cuándo es necesario consumir agua?

GRUPO 4 ¿Quiénes deben hacer estiramientos: solamente los mayores y las personas de tercera edad? Expliquen la respuesta.



GRUPO 5 ¿Sabemos qué contenían los alimentos consumidos en el refrigerio de ayer? Expliquen la respuesta.

GRUPO 6 ¿Qué podemos hacer para que el cuerpo tenga líquido?

GRUPO 7 ¿Es importante la higiene antes y después de la actividad física? Expliquen la respuesta.

GRUPO 8 ¿Cuándo es peligroso realizar actividad física?

Mis notas

Area for taking notes with horizontal dotted lines.



SOCIALIZACIÓN


- 6. Para socializar las respuestas de los grupos, ubique a los estudiantes en círculo.
 - Sugiera que lancen una pelota de caucho entre unos y otros, en cualquier dirección, tratando de no dejarla caer. Esta actividad la harán al ritmo de la ronda *Al pin, al pon*.
 - Cuando un estudiante deje caer la pelota, responderá la pregunta que analizaron en el grupo. Así continúan hasta que pasen todos.



APROPIACIÓN

7. Sentados en círculo, pida a sus estudiantes hacer los siguientes movimientos correspondientes a cada color que mencione:

 pararse

 saltar en un pie

 quedar en cuatro apoyos



 acostarse




- Realice diferentes secuencias para estimular la atención.

EJEMPLO:



- De acuerdo con el desempeño del grupo, aumente los colores, y con cada uno un movimiento más. **EJEMPLO:**

 saltar en dos pies  saltar y aplaudir



8. A continuación, escriba (o descargue e imprima el anexo: Fichas actividad física) y presente láminas con mensajes que aclaren la información de la respuesta que dio cada grupo a la pregunta. Promueva la lectura en voz.

Mis notas

Blank lined area for taking notes.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Tamaño de las porción 25 g (10 unidades) Porción por empaque: 2		
Cantidad por porción		
Energía Total 388 KJ (93 kcal)		
Energía de la Grasa 68KJ (16 kcal)		
		% Valor Diario*
Grasa Total 2 g		3%
Grasa Saturada 1 g		5%
Grasa Trans 0 g		
Colesterol 0 mg		0%
Sodio 58 mg		3%
Carbohidratos Totales 17 g		6%
Fibra Dietética 2 g		7%
Azúcares Totales 6 g		
Proteína 2 g		
Potasio 38 mg		1%
Calcio 7 mg		1%
Hierro 1 mg		7%

* Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser altos bajos dependiendo de su requerimiento calórico.

9. Presente a sus estudiantes diferentes etiquetas de alimentos. Luego, explique:

Muchos alimentos tienen una **ETIQUETA** que nos informa sobre los nutrientes que proporciona.

TEN EN CUENTA...

- El exceso de sal, azúcares y grasas en la alimentación incrementa enfermedades no transmisibles como diabetes mellitus, hipertensión arterial, enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares.
- Leer las etiquetas de los alimentos empacados que tienen tabla de información nutricional nos permite conocer el aporte de sodio, azúcares, grasas trans y colesterol en una porción.
- Identificar la fecha de vencimiento, ya que consumir alimentos después de estar vencidos puede ocasionar problemas de salud.



Mis notas

Area with horizontal dotted lines for taking notes.



APLICACIÓN

10. Oriente a los estudiantes para que hagan práctica de lo trabajado en esta sesión, en relación con el consumo del agua y las recomendaciones para realizar actividad física segura y adecuada.
- Proponga un juego o actividad que todos conozcan.
 - Un estudiante dirigirá el calentamiento con estiramientos.
 - Otro estudiante guía los ejercicios propios del juego o actividad física.
 - Todos tendrán en un vaso o recipiente el agua para tomar.
 - Un estudiante dirige los estiramientos al finalizar la actividad física.

Conexión familiar

Pida a los estudiantes que con sus familias preparen un alimento siguiendo las instrucciones de una receta. Envíe una nota para invitarlos a esta actividad.



Cocinar en familia, ¡qué delicia!

Apreciados padres de familia.

Comer es una acción que hacemos todos los días, por lo que es importante aprovecharla para hacerlo en familia. Los invitamos a que con sus hijos preparen una comida, ensalada, torta, en la que su hijo pueda leer las instrucciones y dar las indicaciones paso a paso.

Este será un momento para recordar lo que trabajaron en el colegio y que les ayudará a estar más saludables.

Finalmente, pida a su hijo que lleve la receta que preparó y las instrucciones que usó, para que lo comparta con sus compañeros.

Puede consultar el recetario de la DBE



Proyección

Pídales a los estudiantes que se organicen en grupos de tres o cuatro estudiantes para la elaboración de carteleras.

- Cada grupo elabora una cartelera donde recomienden acciones para una adecuada y efectiva actividad física. Para los contenidos se pueden guiar con el anexo o con información aprendida durante esta sesión.



Mis notas

ESTRATEGIA

5

LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

EJE TEMÁTICO ALIMENTACIÓN SALUDABLE

TEMA ALIMENTOS DE CONSUMO DIARIO, OCASIONAL Y LIMITADO




SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 1 EXPLORATORIO

Frecuencia de consumo de alimentos



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 CIENCIAS NATURALES	Describo y clasifico objetos según características que percibo con los cinco sentidos.	PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE El desarrollo de habilidades y actitudes de los niños, niñas y adolescentes para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo.
 LENGUAJE	Relaciono gráficas con texto escrito, ya sea completándolas o explicándolas.	
 INGLÉS	Identifico palabras relacionadas entre sí sobre temas que me son familiares.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante diferencia los alimentos de consumo diario, ocasional y aquellos que debe limitar en su alimentación, según los nutrientes que aporte para su crecimiento y salud.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior. Este material puede trabajarse en tres sesiones, dependiendo del ritmo de trabajo de los grupos de estudiantes.
- Otra opción para los docentes, es implementar este material al finalizar o comenzar las jornadas, en direcciones de grupo o a través de proyectos transversales o institucionales.

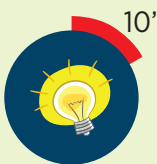
Recursos sugeridos

Fotocopias de los anexos 1 y 2, hojas recicladas, cinta, plumones, tijeras, pegante, video (cuento) y video beam.



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
135 MINUTOS
3 SESIONES



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS

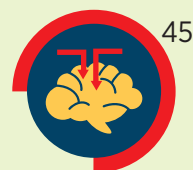


APROXIMACIÓN



20'

SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Para saber más

Puede consultar los siguientes enlaces: En esta página puede encontrar recursos como juegos y actividades para la promoción de hábitos de alimentación saludable.

<http://www.familiaysalud.es/salud-y-escuela/educamos-en-salud/habitos-sanos-primaria-y-secundaria/el-juego-del-plato-saludable>

En esta página puede encontrar información para padres y cuidadores sobre la cantidad y el tamaño de las porciones de alimentos.

<https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/Portions-and-Serving-Sizes.aspx>

En esta página podrá encontrar las Guías alimentarias basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. Manual para facilitadores.

https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/manual_facilitadores_gaba.pdf

Frecuencia de consumo de los grupos de alimentos

Según las guías alimentarias para la población colombiana mayor de 2 años, los alimentos son productos naturales o procesados aptos para el consumo humano, que proveen energía y sustancias nutritivas al cuerpo. En otras palabras, los alimentos son vehículos de los nutrientes.

Cada alimento aporta distintas clases de nutrientes, pero ninguno puede por sí mismo suministrar todos los nutrientes necesarios. Por esta razón, es importante consumir alimentos de los distintos grupos alimentarios para satisfacer las necesidades del cuerpo.

Durante la etapa escolar, entre los 5 y 9 años, se presentan los principales cambios asociados al crecimiento y desarrollo (aumento de peso, talla, cambios en la dentición). El ingreso al colegio implica una mayor demanda de energía por el tipo de actividades cognitivas y físicas, así como cambios en los horarios y la adaptación al ambiente escolar (comer solo o acompañado por pares, en condiciones diferentes a las de su casa).



Recuerde que...

Los alimentos “chatarra” hacen referencia a productos que aportan mínimos nutrientes, pero que contienen, además, ingredientes que pueden afectar la salud cuando son ingeridos con frecuencia. Algunas características de estos alimentos son:

- Se encuentran listos para consumir.
- En su elaboración se utiliza mucha grasa y azúcar.
- Son sometidos a procesos industriales, se venden empacados y en muchos casos no necesitan refrigeración.
- Su amplia distribución comercial los hace muy accesibles.

Frecuencia en el consumo de alimentos

Para promover la formación de hábitos alimentarios saludables en la etapa escolar, los niños y sus familias deben reconocer la importancia de los diferentes grupos de alimentos, identificando la necesidad de consumo diario de aquellos que aportan energía y nutrientes para su crecimiento y bienestar. De acuerdo con las recomendaciones nutricionales, los estudiantes deben consumir:

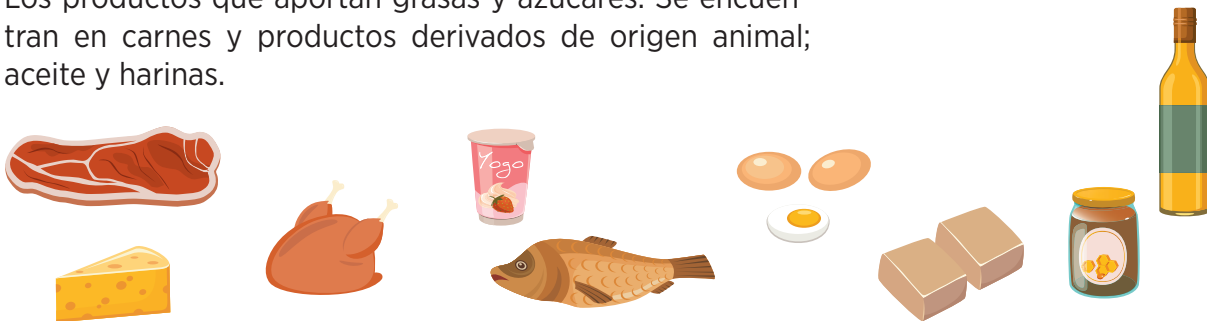
SIEMPRE

Cantidades suficientes de alimentos de todos los grupos (proteínas, vitaminas, minerales, grasas vegetales y carbohidratos). Se encuentran en frutas, verduras, legumbres, granos, tubérculos, cereales y derivados.



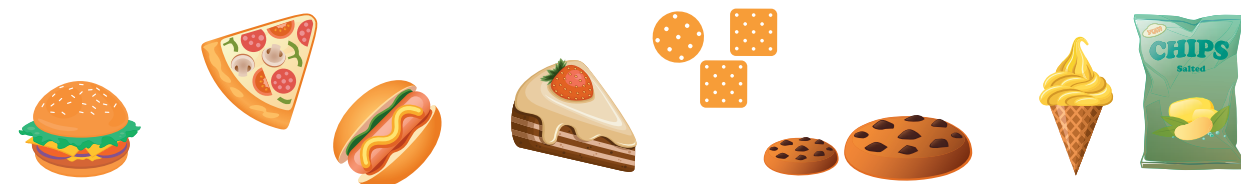
OCASIONALMENTE

Los productos que aportan grasas y azúcares. Se encuentran en carnes y productos derivados de origen animal; aceite y harinas.



CASI NUNCA

El consumo de alimentos chatarra, altamente procesados, dulces y comidas rápidas, que aportan grasas saturadas, trans y azúcares simples. El consumo excesivo de sal y azúcar en las comidas.



Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Solicite a los estudiantes conformar grupos de cuatro integrantes para la siguiente actividad.
 - a. Entregue una copia del anexo 1 y dirija la lectura de los nombres de alimentos, tanto en español como en inglés.
 - b. Pida a los estudiantes que identifiquen las características que puedan tener en común dos o más alimentos de la lista del anexo 1. **EJEMPLOS:** sabor dulce, son frutas, color verde...
 - Indíqueles que elaboren, en hojas recicladas, etiquetas con el nombre de estas categorías. Preferible que lo hagan con marcadores.



Son frutas

Color verde

Sabor dulce

- Cada grupo pegará en el tablero las etiquetas con el nombre de las categorías o características en común de los alimentos.

Mis notas



APROXIMACIÓN

2. Comente a los estudiantes que en la sesión de clase hablarán sobre los alimentos y la importancia del consumo diario de aquellos que más nutrientes aportan para su crecimiento y salud.
 - a. Solicíteles que cuenten las etiquetas que realizaron, sin repetir característica; por ejemplo, si hay dos que mencionen el color verde solo deben contar una.
 - b. Haga énfasis en la cantidad de características que tienen en común los alimentos. Pídales que completen las siguientes frases en sus cuadernos, escribiendo el nombre de mínimo tres etiquetas en cada caso:

- Todos los días consumo alimentos que tienen _____
- Los alimentos que algunas veces consumo son los que tienen _____
- Los alimentos que RARA VEZ o nunca consumo son los que tienen _____



SOCIALIZACIÓN

3. Proponga a los estudiantes que agrupen los alimentos del anexo en tres nuevas etiquetas, que corresponden a la frecuencia con la que se deben consumir, según las recomendaciones nutricionales para niñas y niños en edad escolar.
 - a. Organice en el tablero, o en carteleras, tres figuras que representarán grupos o conjuntos.

SIEMPRE

(consumo diario)

avena - oatmeal

OCASIONALMENTE

(consumo algunas veces)

carne - meat

CASI NUNCA

(consumo muy pocas veces)

dulces - sweets

- b. Pida a los estudiantes que pasen de uno en uno y que lean, tanto en inglés como en español, el nombre de uno de los alimentos del anexo 1. Luego, que lo escriban en una de las tres categorías: siempre, ocasionalmente o casi nunca.
- c. Verifique con la clase que cada alimento se ubique correctamente; por ejemplo, si alguien ubica “dulces” en el conjunto “siempre” mencione qué consecuencias podría tener para su salud un consumo frecuente de este tipo de alimentos.

NOTA: como una guía para usted, tenga en cuenta que los alimentos que en el anexo están escritos en negro pertenecen a la categoría siempre; los de morado, a ocasionalmente, y los de rojo a casi nunca.

Mis notas

Mis notas

4. Invite a los estudiantes a comparar la clasificación realizada con sus hábitos de alimentación; podrán identificar que algunos de los alimentos que deberían comer siempre los consumen rara vez, y viceversa.

Finalice la actividad pidiéndoles que completen en su cuaderno las oraciones, escribiendo como mínimo siete alimentos en cada caso:

Según las recomendaciones nutricionales para niñas y niños en edad escolar, debo consumir:

- Todos los días, alimentos como

- Algunas veces a la semana, alimentos como

- Muy pocas veces a la semana, alimentos como

SESIÓN 2



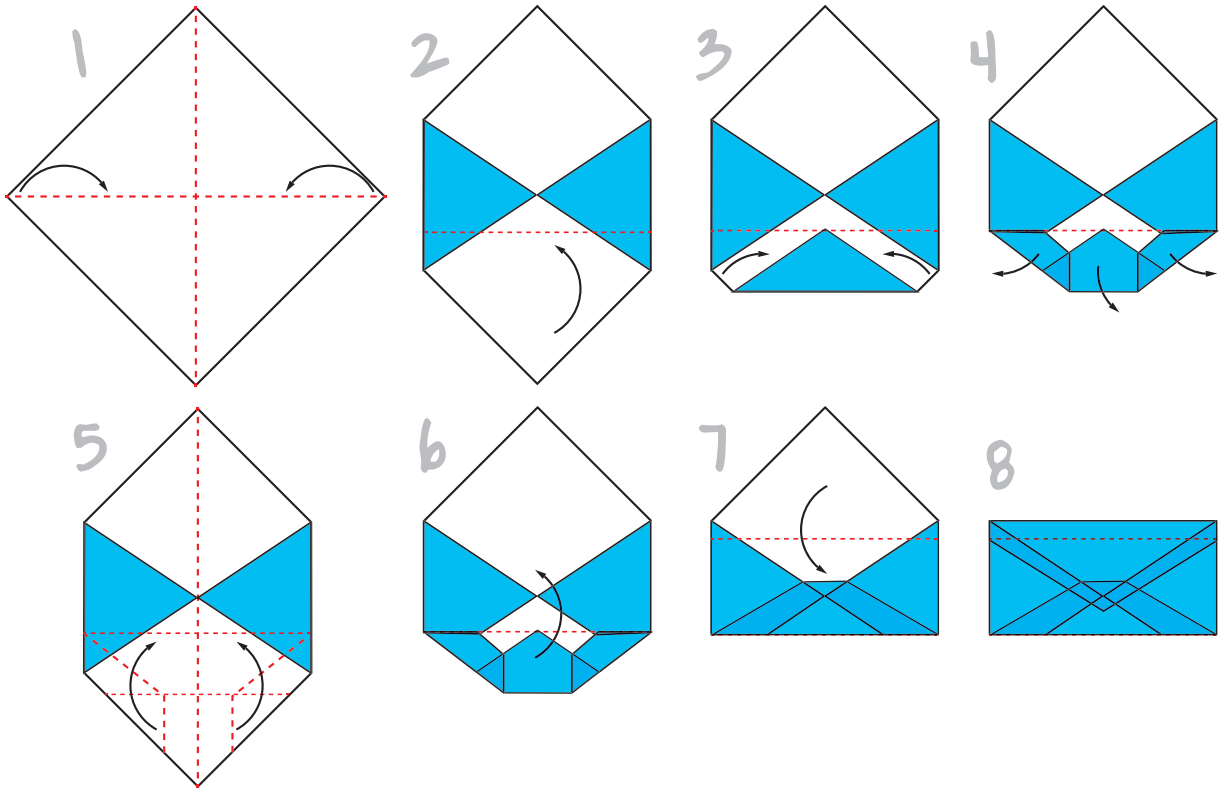
APROPIACIÓN

Para este juego necesitarán el anexo 1, tijeras, hojas recicladas, pegante, cinta y plumones o colores.

5. Proponga a los estudiantes construir *flashcards* o tarjetas usando palabras e imágenes. Estas serán usadas como juego que permita repasar el vocabulario sobre la comida y relacionar los alimentos de consumo diario con el aporte de nutrientes.
- Organice a los estudiantes en grupos de cuatro integrantes y pídale que recorten las tarjetas de los alimentos (anexo 1) por la línea punteada.
 - Luego, que las doblen por la línea continua: por una cara queda el dibujo y por el reverso el nombre del alimento, tanto en inglés como en español.
 - Luego de doblar las tarjetas, pueden pegarlas o plastificarlas con cinta.



6. Ahora, pídale que realicen tres sobres con hojas recicladas, siguiendo sus indicaciones para doblar el papel. Puede describir los siguientes pasos :



Solicite que marquen cada sobre con los siguientes nombres:

- **SIEMPRE, COMER A DIARIO.** Agua y alimentos que tienen vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas vegetales.
- **OCASIONALMENTE, COMER 3 O 4 VECES POR SEMANA.** Alimentos que tienen grasas y proteínas animales, harinas y azúcares.
- **CASI NUNCA, LIMITAR SU CONSUMO DIARIO.** Alimentos chatarra, con pocos nutrientes, comidas rápidas y de paquetes; sal y azúcar adicional en las comidas.

7. Explique a los estudiantes cómo jugar con las *flashcards*:
- Un estudiante de cada grupo saca una tarjeta y la muestra a sus compañeros por el lado del dibujo.
 - El primero que responda el nombre del alimento en inglés, debe explicar la frecuencia con la que se debe consumir, y luego lo ubica en el sobre respectivo.

Mis notas



- c. Gana el estudiante que más alimentos identifique y clasifique correctamente.
 - d. Cuando los estudiantes clasifiquen los alimentos según su frecuencia de consumo, recuérdelos pensar en los nutrientes que han escrito en el nombre del sobre; es decir, en la importancia de incluirlos en su alimentación.
8. Permítales jugar libremente, mientras memorizan el nuevo vocabulario e identifican la frecuencia de consumo de alimentos.

SESIÓN 3



APLICACIÓN

9. Presente a los estudiantes el cuento sobre *Selección saludable de alimentos*, como base para la actividad.
- a. Solicite a los estudiantes que, en su cuaderno, realicen un paralelo de la alimentación de los dos niños del cuento. Este lo harán usando dibujos.
 - b. Sugierales escribir los nombres de los alimentos en inglés para afianzar el vocabulario que se repasó en las sesiones anteriores.



Más para ver

Selección saludable de alimentos disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=cFUaHGIFODk>



Niño que narra la historia



Apple



Lalo



Hamburger

- c. De manera individual, solicíteles que respondan las siguientes preguntas:
- ¿Qué le aportan los alimentos al cuerpo?
 - ¿Qué le pueden hacer los “alimentos chatarra” al cuerpo?
 - ¿Cómo afectó la alimentación de Lalo su vida escolar?
 - ¿Cómo pueden las familias ayudar a los niños en la selección de alimentos saludables?
- d. Dirija una puesta en común para escuchar las respuestas de sus estudiantes y cierre con una reflexión acerca de la importancia de seleccionar alimentos saludables para el consumo diario.

Mis notas



Conexión familiar

- Solicite a los estudiantes que indaguen con sus familias una forma diferente de presentar los alimentos que consumen diariamente; por ejemplo, decorando el plato o cambiando la forma en la que se presenta el alimento. Pídales que lleven la idea a la clase para realizar la actividad del momento de *Proyección*.
- Sugierales que propongan colaborar en la preparación de los alimentos en casa. Pueden consultar con su familia, recetas sencillas para preparar con los niños, en la página:



Para saber más

Recetas de cocina con niños
<https://www.conmishijos.com/ocio-en-casa/recetas-de-cocina-con-ninos.html>

Proyección

Una manera de motivar a los niños en edad escolar al consumo de frutas y verduras, es variar la presentación y el sabor de los alimentos.

- a. Pídales a los estudiantes que se organicen en grupos de cuatro para preparar las recetas del anexo 2.
- También pueden usar alguna de las recetas y la forma diferente de presentar los alimentos de consumo diario que indagaron en la actividad de *Conexión familiar*.
- b. En grupo preparan y luego organizan un espacio para compartir con sus compañeros.

ESTRATEGIA

6

LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

EJE TEMÁTICO CONSUMO RESPONSABLE DE ALIMENTOS

TEMA BUENOS MODALES EN LA MESA



SABER ESENCIAL SABER VIVIR Y COMPARTIR EN COMUNIDAD

CICLO 1 EXPLORATORIO

Mis modales, ¡qué elegantes!



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 CIENCIAS SOCIALES	<ul style="list-style-type: none"> Participo en la construcción de normas para la convivencia en los grupos sociales y políticos a los que pertenezco (familia, colegio, barrio...). Identifico factores que generan cooperación y conflicto en las organizaciones sociales y políticas de mi entorno y explico por qué lo hacen. 	COMPETENCIAS CIUDADANAS Comprendo que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y en la vida escolar.
 LENGUAJE	Reconozco la función social de los diversos tipos de textos que leo.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante reconoce y aplica los buenos modales en la mesa en diferentes contextos, especialmente en el comedor escolar.

Recursos sugeridos

Cuento escrito (anexo 1), utensilios de juguete (platos, vasos, pocillos, cubiertos, etc.), láminas explicativas (anexo 2), mural, cinta, marcadores, colores y plumones.

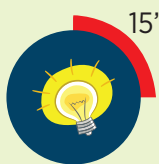


Ámbitos sugeridos para el desarrollo

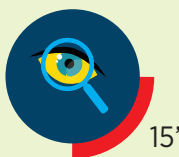
- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
60 MINUTOS



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



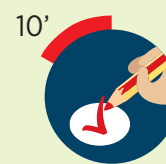
APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Para saber más

Para conocer más, puede consultar los enlaces siguientes:

<https://www.hacerfamilia.com/educacion/noticia-modales-mesa-ninos-20140513120537.html>

Su contenido se centra en orientar a los padres de familia acerca de los modales en la mesa, de niños entre los 6 y los 12 años; presenta el video denominado “Las normas de educación en la mesa para los niños”, el cual puede consultar en el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=FfIKBTrxOt0>

Aporta elementos para abordar el tema desde la cotidianidad de los modales.

<https://www.conmishijos.com/educacion/comportamiento/como-enseñar-a-los-ninos-buenos-modales-en-la-mesa/>

Modales en la mesa

La acción de comer no es solo una actividad biológica; también es una acción social y cultural, en la que se manifiestan actitudes, comportamientos y gustos, entre otros. Son aspectos importantes en esta acción, los modales y la higiene.

LOS MODALES

Son el conjunto de normas de la conducta humana. Estos se encuentran regulados por las reglas sociales, las cuales permiten valorar o aceptar los comportamientos en distintos contextos y escenarios; entre ellos se encuentran los modales en la mesa.



LA HIGIENE

se refiere a las prácticas que incluyen la limpieza y el aseo de los hogares, los lugares públicos, y, por supuesto, el aseo personal, como el lavado de manos.



Los modales y la higiene se interrelacionan en el momento de la alimentación, por lo que se deben incentivar en los comedores, ya sean escolares o del hogar. Este escenario, además del aporte a nivel nutricional que se recibe en los alimentos, contribuye, a su vez, en la adquisición de **HÁBITOS** alimentarios y en **PROCESOS DE SOCIALIZACIÓN Y CONVIVENCIA**. En este se deben adquirir, por ejemplo, el buen uso de los utensilios y menaje, lavar las manos antes de comer, mantener una buena postura en la mesa, consumir todos los alimentos, evitar jugar con los cubiertos y hacer ruido con ellos, etc.



Los hábitos saludables son las conductas que se repiten en el tiempo de modo sistemático y que se asumen como propias. Inciden **POSITIVAMENTE** en nuestro bienestar físico, mental y social. Entre ellos, se encuentran las prácticas de alimentación saludable y de actividad física regular.

Recuerde
que...

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Organice a los estudiantes en círculo, dispuestos a escuchar el cuento siguiente.
 - a. Inicie la lectura “Juanita y sus modales” (anexo 1) en voz alta, mientras hace pausas para permitir la imaginación de los estudiantes.
 - b. Invítelos a completar apartes de la historia, de manera que se anticipen a los hechos o acciones que se desarrollarán. Luego, continúa para que verifiquen sus hipótesis o predicciones.

- c. Al finalizar la lectura, reflexione con sus estudiantes a través de las siguientes preguntas orientadoras:
La historia de Juanita y sus amigos habla sobre los comportamientos que se deben tener en la mesa:

¿Creen qué Juanita se comportó bien en el comedor escolar?

¿Cuáles fueron los comportamientos adecuados de la niña?

¿Cuáles fueron los comportamientos inadecuados de nuestra protagonista?

¿Quién le ayuda a Juanita a cambiar su comportamiento?

- d. Cierre la reflexión anterior hablando de la importancia de los hábitos y modales en la mesa y en otros escenarios.

2. Luego, guíe el siguiente ejercicio de estiramiento y relajación para luego organizar el salón dejando espacio de movimiento en el centro.

- a. Pídeles ponerse de pie frente a sus mesas.
- b. Realice un estiramiento de brazos indicando ejercicios básicos, como:
- Manos arriba, a los lados, palmada.
 - Manos en la cabeza, en los hombros, en la rodilla, palmada.
 - Arriba, a los lados y abajo, palmada.

* *Inicie suavemente, y en cada grupo de movimientos aumente la velocidad para que estos sean más rápidos.*

- c. Finalmente, solicite a los estudiantes organizarse en un espacio del salón para que pueda acomodar los puestos contra las paredes, pedirles que se sienten en el piso y llevar a cabo la siguiente actividad.



APROXIMACIÓN

Prepare las imágenes de las 11 normas básicas que abordan los modales en la mesa (Anexo 2: láminas explicativas).

3. Muestre las láminas en *video beam* o directamente de la guía. Lea de manera pausada las acciones y solicite a los estudiantes que **REPRESENTEN** la acción.

Indíqueles que estas son las 11 normas que se deben seguir en la mesa, y las cuales debemos respetar todos los niños en el comedor.

Mis notas

Mis notas

- 1 Tener las manos limpias.

- 2 Permanecer sentado durante la comida y sentarse con la espalda recta.

- 3 Mantener los codos fuera de la mesa mientras se come.

- 4 Masticar con la boca cerrada.

- 5 No jugar con la comida.

- 6 Hablar en voz baja, sin gritar.

- 7 No hablar con la boca llena.

- 8 No arrojar comida al suelo.

- 9 Comer de todos los grupos de alimentos y evitar desperdicio.

- 10 Darle las gracias a quien prepara la comida o a quien atiende la mesa.

- 11 Cepillarse los dientes después de comer.

- a. Mientras llevan a cabo cada mímica, pregunte a los estudiantes:
- ¿Lo hacemos generalmente?
 - ¿En qué otros escenarios se realiza esta acción?
 - ¿Adopto estas normas en el hogar?
 - ¿Por qué es importante este modal?
- b. Registre las respuestas más frecuentes en el siguiente cuadro, que lo puede realizar a gran formato o en el tablero.

FRECUENCIA DE LA ACCIÓN	OTROS ESCENARIOS	IMPORTANCIA

Mis notas



SOCIALIZACIÓN

4. A través del juego Tingo-tango, seleccione a un estudiante para que tome una tarjeta (previamente escritas en recortes de papel o fichas bibliográficas) con los once modales abordados en la actividad anterior.
 - a. Pida al estudiante que realice la acción, sin usar palabras, para que sus compañeros puedan adivinar de cuál se trata.
 - b. Repita esta dinámica con cada una de las láminas referentes a los modales que se deben tener en la mesa.



APROPIACIÓN

5. Pídeles a algunos estudiantes, al azar, que tomen una ficha bibliográfica y que la ubiquen en una cartelera denominada “Modales en el comedor” (o en el cuadro dibujado en el tablero).

MODALES EN EL COMEDOR	
LO QUE DEBEMOS HACER	LO QUE NO DEBEMOS HACER



APLICACIÓN

6. Invite a los estudiantes a jugar a “El rey dice”, atendiendo a las siguientes indicaciones:
 - a. Uno de los estudiantes será el rey y tendrá que dar órdenes a los otros participantes sobre **MODALES QUE SE DEBEN TENER EN LA MESA**:
 - El rey dice... lavarse las manos antes de comer.
 - El rey dice ... comerse todo.
 - b. Los otros participantes tendrán que hacer todo lo que el rey les mande y saldrán del juego si no siguen correctamente las órdenes.

- c. Si el rey da la orden sin anteceder la frase “El rey dice”, todos los participantes tendrán que quedarse quietos, ya que solo deben seguir la orden si esta es expresada completa.

Proyección



Solicite a los estudiantes que se organicen en grupos de cuatro o cinco integrantes, según la cantidad de participantes en el salón.

- a. Cada grupo deberá crear una canción corta (puede tener solo uno o dos versos), que trate sobre los modales que se deben tener en diferentes escenarios.
- b. Para el contenido de la canción, se pueden apoyar de las imágenes y los modales abordados durante la sesión.

Conexión familiar

1. Para reforzar el tema con la familia, envíe a los padres de familia las 11 normas que se deben seguir en la mesa y el comedor escolar.
2. Escriba una nota para invitarlos a conversar acerca de las 11 normas y realizar la actividad.

Mi familia, mis modales


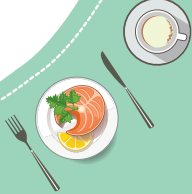



Apreciados padres de familia.

Los modales en la mesa son buenos hábitos que demuestran la educación y comportamiento de las personas; son muy importantes, porque nos ayudan a mantener la convivencia con los demás en espacios como el comedor escolar, restaurantes, tienda escolar y el comedor de la familia.

En familia, lean y comenten las normas en la mesa y el comedor escolar.

Seleccionen el modal en la mesa que consideren más importante. Ilústrenlo en una hoja para llevarlo a clase.

3. En la siguiente sesión, entre todos harán un friso con las imágenes traídas por todos los estudiantes. Lo exhibirán y apreciarán el trabajo familiar.

Estrategia Integral de Promoción del Bienestar Estudiantil



PROMOCIÓN DE
BIENESTAR
ESTUDIANTIL



LÍNEA PEDAGÓGICA

Movilidad escolar

Tabla de contenido

ESTRATEGIA



1

ASPECTO INFLUENCIA DEL CONTEXTO EN LA MOVILIDAD

EJE TEMÁTICO VALORACIÓN DEL RIESGO Y LA VULNERABILIDAD

TEMA RIESGOS PARA PEATONES

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR EDUCACIÓN FÍSICA - CIENCIAS NATURALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS MOVILIDAD ESCOLAR

Me cuido, me protejo

PÁG. 82

ESTRATEGIA



4

ASPECTO INTERACCIÓN EN EL ESPACIO PÚBLICO COMO ACTORES VIALES

EJE TEMÁTICO MOVILIDAD IDÓNEA

TEMA DESARROLLO DE VISIÓN PERIFÉRICA Y CONTROL DE LA COORDINACIÓN DINÁMICA

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR EDUCACIÓN FÍSICA - CIENCIAS NATURALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS

APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

Controlo lo que veo

PÁG. 108

ESTRATEGIA



5

ASPECTO INTERACCIÓN EN EL ESPACIO PÚBLICO COMO ACTORES VIALES

EJE TEMÁTICO CORRESPONSABILIDAD VIAL

TEMA PRINCIPIOS BÁSICOS DE MOVILIDAD

SABER ESENCIAL SABER VIVIR Y COMPARTIR EN COMUNIDAD

ARTICULACIÓN CURRICULAR MATEMÁTICAS - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS CÁTEDRA DE PAZ

Principios básicos de movilidad

PÁG. 116



ESTRATEGIA

2

ASPECTO INFLUENCIA DEL CONTEXTO EN LA MOVILIDAD

EJE TEMÁTICO COMPRENSIÓN DEL ENTORNO

TEMA UBICACIÓN ESPACIAL

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR EDUCACIÓN FÍSICA - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS MOVILIDAD ESCOLAR

Me desplazo en el espacio

PÁG. 90



ESTRATEGIA

3

ASPECTO INFLUENCIA DEL CONTEXTO EN LA MOVILIDAD

EJE TEMÁTICO VALORACIÓN DEL RIESGO Y LA VULNERABILIDAD

TEMA COMPORTAMIENTO EN SALIDAS PEDAGÓGICAS

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS NATURALES - CIENCIAS SOCIALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS MOVILIDAD ESCOLAR

Me siento seguro en salidas pedagógicas

PÁG. 98



ESTRATEGIA

6

ASPECTO INTERACCIÓN EN EL ESPACIO PÚBLICO COMO ACTORES VIALES

EJE TEMÁTICO ASUMIR LA REGULACIÓN

TEMA LA REGULACIÓN COMO NECESIDAD Y DERECHO

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE Y CUIDAR AL OTRO

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Normas como peatones y pasajeros

PÁG. 124



ESTRATEGIA

7

ASPECTO INFLUENCIA DEL CONTEXTO EN LA MOVILIDAD

EJE TEMÁTICO VALORACIÓN DEL RIESGO

TEMA HABILIDADES BÁSICAS EN EL TRÁNSITO DE PEATONES

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR LENGUAJE - MATEMÁTICAS

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS MOVILIDAD ESCOLAR

Camino seguro por la ciudad

PÁG. 130

2. Movilidad escolar

El enfoque propuesto por la línea pedagógica de Movilidad Escolar (ME) implica superar el horizonte de conocimiento de pautas hacia el cuidado de la vida; es decir, ir más allá de conocer solo las señales de tránsito y las disposiciones normativas. Por lo tanto, el propósito fáctico está orientado a ocuparse de la formación de los estudiantes, y toda la comunidad educativa, en la apropiación de conocimientos y modificación de comportamientos que contribuyan a una óptima movilización en la ciudad. Para ello, se busca que todo desplazamiento, con fines educativos y pedagógicos que realicen los estudiantes –ya sean solos o con acompañantes de la comunidad educativa–, se produzca en un escenario privilegiado, que promueva la prevención y fomente una cultura vial segura y sostenible. Sin embargo, se busca trascender los muros educativos y acceder a los recorridos, de índole extraescolar, en los que existe el riesgo para los estudiantes, por lo que se requiere de la conciencia y cultura de la movilidad segura.

Enfoques de la educación vial

Las causas de la siniestralidad son multifactoriales, lo cual exige la intervención desde varios frentes, entre ellos el educativo, específicamente desde la formación de hábitos, actitudes y comportamientos. Al asumir la escuela como espacio de desarrollo integral, cobra sentido considerarla como el propicio para dinamizar escenarios de formación permanente para el cuidado de sí y de los demás.

Educación vial desde el enfoque transversal

La promulgación de la Ley 1503 de 2013 modificó el artículo 14 de la Ley 115 de 1994, al incluir la educación vial en el orden de los Proyectos Pedagógicos Transversales (PPT).

“ Pensar en transversalidad, es reconocer que existen compromisos desde diferentes campos de conocimiento para resolver una situación y que cada área de conocimiento en la escuela puede desplegar, de manera propicia, didácticas propias para desarrollar aprendizajes determinados ”.

En concordancia con las Orientaciones Pedagógicas del Ministerio de Educación Nacional, Documento 27 *Saber moverse*, la Movilidad Escolar desarrolla su acción formativa desde el enfoque de competencias, dado que, además de conocimientos, se puede generar en los estudiantes una modificación de su actitud para el desenvolvimiento en el espacio público, desde la prevención.

“ Asumir la formación de los estudiantes en el marco de competencias, les permitirá obtener conocimientos claros y precisos del espacio público y la interacción en la movilidad, desarrollar habilidades que les permita resolver situaciones cambiantes del entorno y modificar las actitudes que reduzcan el riesgo al interactuar con el espacio público ”.

De la educación vial a la movilidad escolar

La educación vial tradicionalmente se ha asociado a pautas de desarrollo formativo en el horizonte de conocimientos (conceptos) y básicamente los relacionados con señales de tránsito. Desde la Dirección de Bienestar Estudiantil de la SED se ha construido el concepto de movilidad escolar para denominar toda actuación pedagógica que pueda aportar en la seguridad vial de los estudiantes de Bogotá.

Este tránsito desde el concepto de educación vial al de movilidad escolar se debe a que, al promover la formación desde las acciones, la toma de decisiones y la resignificación de las normas, se espera alcanzar una cultura hacia la movilidad segura de los estudiantes, destacando el fomento de las competencias ciudadanas de estudiantes y comunidad educativa.

“ Así que movilidad escolar es una situación de interacciones permanentes en las que se manifiestan elementos de ciudadanía, reconocimiento del otro, respeto al derecho de los demás, entre otros. Esto supone una apropiación desde la gestión institucional del nivel central de la SED, además del acompañamiento a las IED, tanto a aquellas que han alcanzado desarrollos en movilidad escolar, como a las que apenas inician su interés en la articulación de sus procesos de formación de estudiantes y la gestión institucional para contribuir a una óptima movilidad ”.

Dentro de la EIPBE, la Movilidad Escolar se instaure como una línea fundamental que centra su actuación sobre la formación del ser humano, para su cuidado y, especialmente, el cuidado de los demás. La SED, a través de la Resolución 039 de 2018, define Movilidad Escolar como todo desplazamiento que se realice con fines educativos y pedagógicos por parte de los estudiantes, acompañantes de los estudiantes (padres, madres y acudientes), docentes y personal administrativo de las IED.

La SED ha avanzado en el desarrollo de Planes de Movilidad Escolar con el apoyo pedagógico de algunas IED. De acuerdo con el Decreto 594 de 2015, el Plan de Movilidad Escolar (PME) es un conjunto de acciones que busca generar un escenario privilegiado para salvar vidas y fomentar una cultura vial segura y sostenible en las instituciones educativas.

Objetivos de la movilidad escolar

1

Generar en los colegios las condiciones de seguridad, calidad, oportunidad, eficiencia, sostenibilidad y accesibilidad en la movilidad de niñas, niños, jóvenes y los adultos de extraedad, buscando garantizar su permanencia en el sistema escolar.



2

Promover el cuidado de los estudiantes de Bogotá y su contribución a la protección de los demás, a partir de procesos formativos que involucren la comunidad educativa hacia la prevención en seguridad vial y cultura de la sostenibilidad.

Actores involucrados en la movilidad escolar

Son actores de la movilidad escolar los estudiantes y miembros de la comunidad educativa en sus diferentes roles:

ACTOR VIAL

Es el rol que cumple un sujeto en su desplazamiento por el espacio público. Existen tres tipos: peatones, pasajeros y conductores de vehículos motorizados y no motorizados, como bicicletas, patines, patinetas, entre otros.



COMUNIDAD EDUCATIVA

De acuerdo con el Artículo 6, de la Ley 115 de 1994, son los estudiantes o educandos, educadores, padres de familia o acudientes de los estudiantes, egresados, directivos docentes y administradores escolares.



Competencias en movilidad escolar

El desarrollo de las competencias se propone a partir de un diseño curricular que tenga presente la gradualidad y complejidad, características fundamentales del trabajo por ciclos de desarrollo. Estas competencias movilizan conocimientos, habilidades y actitudes, en el marco de un desarrollo pertinente para la población escolar, cuya acción pedagógica trascienda a las manifestaciones más comunes y frecuentes en la movilidad, desde el rol de actores viales como peatones y pasajeros.

Pensar en comportamientos desde la prevención, y hacia la constitución de hábitos, es pensar desde el saber vivir en comunidad, saber cuidarse y saber aprender, insignias de la propuesta educativa por ciclos de la SED. Estas contribuyen a que los conocimientos no sean temporales y que se manifiesten y transfieran a situaciones concretas de la vida de los estudiantes.

La interacción en el espacio público exige un conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes favorables para transitar con seguridad, facilitar el tránsito de los demás, valorar las condiciones propias del contexto, prever las circunstancias desencadenantes de los siniestros viales y anticipar posibles errores de los demás actores viales, a través de una conducta siempre preventiva.

Para lograr estas actitudes y conocimientos, el MEN planteó las competencias que se espera desarrollen los estudiantes para alcanzar una adecuada movilidad.

Comprensión del entorno

PROCESOS PROPIOS DE ESTA COMPETENCIA



Corresponsabilidad vial

La movilidad en sí misma es un ejercicio y reflejo de una sociedad equitativa, por lo cual se deben afianzar procesos de convivencia, para evitar la territorialidad y el egoísmo que producen tantas víctimas por sobreponer el derecho de unos al de los otros.

Esta competencia se instaura desde el sentido del ser social y en relación, por supuesto, con las competencias ciudadanas. Reconocer y responsabilizarse por los actos, desde una constante evaluación de su desenvolvimiento en las vías, constituye uno de los mayores retos en el desarrollo de esta competencia.

Movilidad idónea

Se propone que los estudiantes adquieran, ente otros conocimientos y habilidades:

1

El conocimiento de las exigencias normativas, de acuerdo con el rol de peatón, conductor o pasajero.

2

La identificación del estado de su vehículo (la bicicleta).

3

El reconocimiento de sistemas de protección activa y pasiva.

4

La experiencia previa en el uso de vehículos no motorizados.

Valoración del riesgo y la vulnerabilidad

Identificar riesgos y emprender acciones para la protección, reconocer, usar y velar por el cumplimiento de medidas de protección, de acuerdo con los modos de uso de las vías, y reconocer los factores que aumentan el riesgo, son la esencia de esta competencia.

Asumir la regulación

Si bien es cierto cada uno tiene el derecho de transitar, también nos movilizamos en una dinámica constante entre los derechos propios y los de los demás, y los deberes de las partes; esto es lo que permite armonizar la movilidad y disfrutar del espacio público.

La regulación parte del sentido que se asigne a las normas, concebidas desde el consenso social para el bienestar.

Resignificar el sentido de la norma y el porqué de las mismas, evitando la territorialidad o la apropiación del espacio al libre albedrío, debe ser reflejo del desarrollo de esta competencia.

ESTRATEGIA

1

LÍNEA PEDAGÓGICA MOVILIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO VALORACIÓN DEL RIESGO Y LA VULNERABILIDAD

TEMA RIESGOS PARA PEATONES



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 1 EXPLORATORIO

Me cuido, me protejo



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 EDUCACIÓN FÍSICA	Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades.	MOVILIDAD ESCOLAR Incluye acciones de educación vial y la construcción de los planes de movilidad escolar, que sirve de estrategia para mitigar los siniestros viales y mejorar las condiciones de movilidad de la población escolar, del entorno educativo y de la ciudad en general.
 CIENCIAS NATURALES	Describo y clasifico objetos según características que percibo con los cinco sentidos.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante reconoce diversas formas de protegerse al transitar por el espacio público como peatón.

Recursos sugeridos

Balones, pelotas de caucho, pelotas de tenis, sogas, aros.

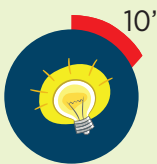
Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
50 MINUTOS



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Para saber más

En el siguiente enlace puede ampliar la información al respecto:
https://www.arlsura.com/images/stories/riesgos/joaquin/joaquin_05.pdf

Valoración del riesgo y la vulnerabilidad

La **VALORACIÓN DEL RIESGO Y LA VULNERABILIDAD** es una competencia que permite a los estudiantes reconocer las propias limitaciones y los riesgos a los que están expuestos, de acuerdo con la infraestructura del entorno, los comportamientos de otros actores viales y los hábitos de desplazamiento como peatones, ciclistas, o como pasajeros de moto, bicicleta, vehículo o servicio público.

En este ciclo, la mayoría de los estudiantes cumplen el rol de **PEATÓN** y **PASAJEROS**, siempre acompañados por un adulto. Sin embargo, la realidad muestra que en la cotidianidad de los desplazamientos los estudiantes pueden viajar solos, acompañados de adultos que no siempre siguen las normas de seguridad vial, o acompañados de sus amigos o hermanos.

A esta edad los estudiantes son más vulnerables, ya que carecen de algunas habilidades para reconocer los riesgos.



Recuerde que...

Los riesgos a los que están expuestos los estudiantes son:



Como peatones que llegan solos a estudiar, los atropellamientos de automotor (vehículos y motos).



Como pasajeros de bicicleta o motocicleta, siendo menores de 10 años.

Estas situaciones de riesgo conllevan a sufrir lesiones de mayor impacto que los demás actores viales.



ALGUNAS DE LAS RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA LOS ESTUDIANTES DE ESTE CICLO

- Los pasajeros de motocicleta deben tener más de 10 años y portar casco a la medida.



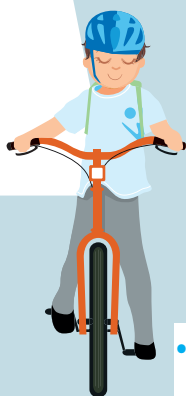
- Utilizar exclusivamente los pasos peatonales.



- Caminar por los andenes y zonas destinadas para peatones.



- Transitar en compañía de una persona mayor.



- Si van en bicicleta, que sea su propio vehículo y no como pasajero.



- Usar dispositivos de retención, como el cinturón de seguridad, cuando es pasajero.

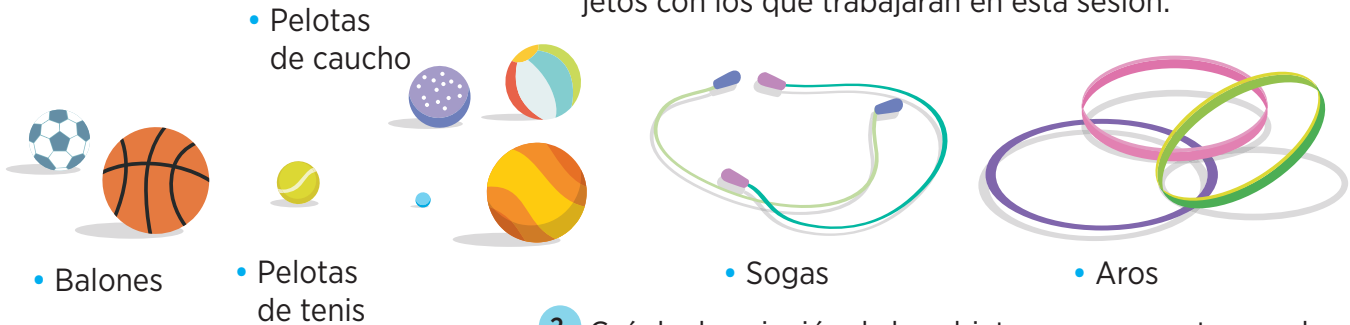
- Si es pasajero de bicicleta debe hacerlo en una silla de retención infantil debidamente adecuada, no en conos, manubrio o sillas instaladas en la barra.

Orientaciones didácticas



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Pida a los estudiantes que describan los diferentes objetos con los que trabajarán en esta sesión:



2. Guíe la descripción de los objetos con preguntas que les pueden ayudar a precisar los detalles. **POR EJEMPLO:**

¿Cuál es el objeto más duro?

¿Cuál objeto puede moverse con mayor rapidez?

¿Cuáles objetos pueden ser más peligrosos al darles mal uso?

Mis notas



APROXIMACIÓN

3. Aproveche los materiales y realice actividades físicas con ellos. Se proponen:
 - Juegos de trasladarlos de un lado para otro con diferentes movimientos.
 - Pasarlos de un lugar al otro de la cancha en carreras de relevos.
4. Proponga un juego de “quemados” con las pelotas de caucho.
 - a. En la cancha de baloncesto, voleibol o fútbol sala (o en el patio del colegio), organice dos grupos con el mismo número de jugadores:
 - Un grupo se dividirá y distribuirá en cada extremo de la cancha.
 - El otro grupo se ubicará en la mitad de los dos grupos.

- b. Los grupos de los extremos intentarán “ponchar”, “quemar” o tocar para eliminar a todos los jugadores del grupo del centro. Lo harán lanzando el balón desde su propio campo.
 - Como hay jugadores a lado y lado, será más difícil que el grupo del centro no sea “ponchado”.
- c. Para esquivar las pelotas, los jugadores pueden correr al lado, agacharse, saltar o hacer cualquier tipo de movimiento que evite el contacto con la pelota. La regla es que no deben salirse de su zona.
- d. Para hacer más complejo el juego, pueden lanzar las pelotas simultáneamente.



SOCIALIZACIÓN

- 5. Una vez termine el juego, pregunte a sus estudiantes:

¿Qué hicieron para esquivar la pelota?

¿A qué le tenían que prestar más atención?

¿Qué hacía difícil el juego?

¿A qué se parece este juego cuando están en la calle?

- 6. Dialogue con los estudiantes sobre algunas condiciones básicas para movilizarse y protegerse. **POR EJEMPLO:**
 - Prestar atención a varias situaciones: el lanzamiento de la pelota, el espacio que tenían para moverse, los pases que se podían hacer entre compañeros para intentar “poncharlos”, entre otros.
 - Identificar rápidamente todo el espacio y la pelota que siempre está en movimiento.

Mis notas

Area for taking notes with horizontal dotted lines.

Mis notas



APROPIACIÓN

7. Relacionen el juego con los riesgos que se presentan cuando van caminando por la calle. Pídeles a los niños que digan riesgos que imaginan o conocen que tienen como pasajeros:

- Menciona un riesgo cuando vas como pasajero en la ruta escolar o en un bus de servicio público.
- Menciona un riesgo cuando vas como pasajero en la bicicleta de tu papá, mamá o hermano.

Retroalimente siempre cada respuesta de los participantes. Aproveche todas las situaciones que se generan en las respuestas para aclarar y enfatizar en los comportamientos cuando transitan por el espacio público. Guíese por los siguientes mensajes:

Las calles no se deben cruzar corriendo.



No se debe caminar ni correr entre carros o motos en los parqueaderos.



Los carros, motos y bicicletas siempre serán más rápidos, pesados y fuertes que mi cuerpo. No se trata de esquivarlos, sino de usar adecuadamente los cruces peatonales (cebras, puentes peatonales) para pasar de una calle a otra.





APLICACIÓN

8. Juegue con los estudiantes a los mensajes gráficos o escritos como peatón y como pasajero.
 - a. Recorte fichas como las del anexo para jugar con los estudiantes.
 - b. Pídales que al respaldo dibujen una situación o escriban un mensaje que indique cómo protegerse o evitar que se presente esta situación.



Conexión familiar

1. Copie las mismas fichas de la actividad anterior y envíelas a la casa.
2. Solicite que en familia elijan dos fichas de la lotería y que por detrás escriban un mensaje dirigido a los demás padres del curso.

Proyección

Invite a los estudiantes que tomen los mensajes de las fichas y que con ellos hagan un mural de mensajes para “Protegerse como peatones”.

- a. Por parejas elaboran el mensaje en octavos de cartulina. Preferible que ilustren y decoren como deseen.
- b. Con todos los mensajes, eligen un espacio del colegio donde puedan organizar el mural. Pueden dejar dichos mensajes por un tiempo prudente para compartir estas preocupaciones con los demás estudiantes.



ESTRATEGIA

2

LÍNEA PEDAGÓGICA MOVILIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO COMPRENSIÓN DEL ENTORNO

TEMA UBICACIÓN ESPACIAL



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 1 EXPLORATORIO

Me desplazo en el espacio



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 EDUCACIÓN FÍSICA	Explora diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con sus posibilidades.	MOVILIDAD ESCOLAR Incluye acciones de educación vial y la construcción de los planes de movilidad escolar, que sirven de estrategia para mitigar los siniestros viales y mejorar las condiciones de movilidad de la población escolar, del entorno educativo y de la ciudad en general.
 LENGUAJE	<ul style="list-style-type: none"> Comprende la función que cumplen las señales y símbolos que aparecen en su entorno. Asocia colores, formas y tamaños con su posible significado. 	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante explora diversas formas de desplazarse en el espacio, de acuerdo con el rol en la vía y las características del entorno.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

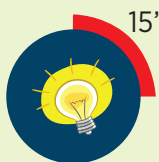
Recursos sugeridos

Aros, sogas, tiza, computador, tableta o celular para reproducir el video, cartulina, marcadores o lápices de colores.



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
55 MINUTOS 



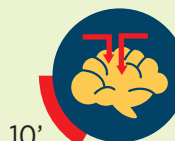
ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



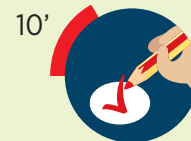
APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

El entorno, patrones de desplazamiento y señales de tránsito

Para saber más

En el siguiente enlace puede ampliar información relacionada con el lenguaje de los símbolos:

https://www.arlsura.com/images/stories/riesgos/joaquin/joaquin_11.pdf

Comprensión del entorno

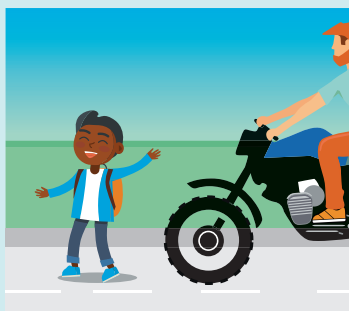
Para **COMPRENDER EL ENTORNO** se requiere desarrollar la capacidad de identificar diferentes referentes, propios y en un contexto determinado, que permitan interpretar los indicadores y las señales que regulan la movilidad en el medio. Implica conocer, interiorizar y aplicar autónomamente las normas que conlleven a una sana convivencia y a la transformación de hábitos culturales con el fin de movilizarse en el espacio público.

En este ciclo es fundamental que los estudiantes identifiquen las condiciones que se manifiestan en el momento de desplazarse. De igual forma, es esencial explorar sus capacidades en la movilidad y propiciar el uso de las normas básicas que le brindan seguridad.

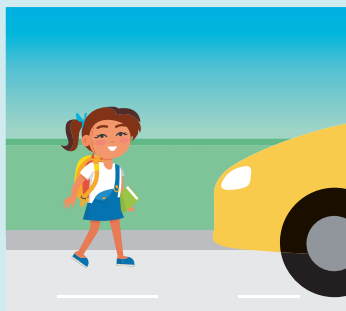


Recuerde que...

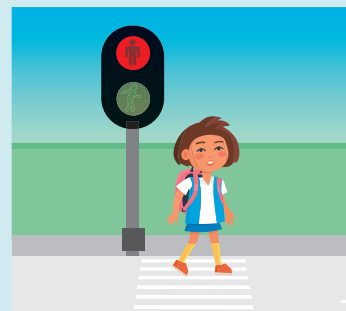
Estos aprendizajes evitarán acciones riesgosas como las siguientes:



- Cruzar las calles sin mirar antes a ambos costados en cualquier tipo de vía.



- El uso de zonas inseguras para cruzar como peatones.



- Desconocer las señales básicas de movilidad para los peatones.

Patrones en el desplazamiento en el espacio público

En movilidad es necesario reconocer y promover patrones básicos de movimientos de marcha y carrera, pues ellos ofrecen más confianza en los estudiantes al momento de desplazarse por el espacio público.

ALGUNAS CARACTERÍSTICAS DE LOS PATRONES BÁSICOS DE DESPLAZAMIENTO

La **alternancia** de los brazos.

El **braceo** adecuado, constante y rítmico.



La **semiflexión** de los codos en la marcha y la flexión en la carrera.

Conservar la **derecha** y mantener los espacios libres o no obstaculizarlos.

Igualdad en la **longitud del paso** y su modificación de acuerdo con las exigencias del espacio.

Señales de tránsito

Las **SEÑALES** son mensajes con predominio visual que utilizan códigos universales para su comprensión. Son objetivos de las **señales de tránsito** informar, prevenir y determinar las conductas que se esperan de los actores viales.

CARACTERÍSTICAS Y FUNCIONES DE LAS SEÑALES DE TRÁNSITO



- Regulan los flujos humanos y motorizados en el espacio exterior.
- Determinan conductas.
- Es un sistema universal.
- Contiene un significado conocido por todos.
- Da uniformidad al entorno.
- Son de carácter visual.

Mis notas

Orientaciones didácticas



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Proponga a sus estudiantes el juego de *Carros y parqueaderos*:
 - a. Con aros o sogas, esparcidos por la zona de trabajo (patio, cancha deportiva o zona verde), pida a sus estudiantes que simulen que son carros que se desplazan por diferentes lugares.
 - b. Cuando dé la señal (pito o aplauso), deben buscar un parqueadero (ubicarse dentro de un aro).
 - Verifique que siempre haya menos aros que participantes, para que algunos queden afuera.



APROXIMACIÓN

2. A partir de la actividad anterior, pregúnteles a los estudiantes:
 - a. ¿Qué podemos hacer para que los desplazamientos de todos sean más fáciles y evitar atascamientos?
 - b. ¿Cómo garantizar que todos tengan el mismo derecho de movilizarse sin interrumpir el camino del otro?
 - c. ¿Cómo influye el ancho del espacio por donde nos movilizamos?



SOCIALIZACIÓN

3. Escuche las respuestas de los estudiantes y aclare la importancia de las señales de tránsito y los comportamientos adecuados para un desplazamiento más seguro.
4. Refuerce algunos mensajes de la canción y escríbalos en el tablero:



Para cantar

Presente la canción que encuentra en el enlace.

<https://www.youtube.com/watch?v=aWiiHVNslo>



Caminar pasito a pasito. No corras ni en las calles, ni en parqueaderos.

Nunca camines entre carros estacionados en un semáforo, ni en un parqueadero. Al ser bajitos, los conductores no nos pueden ver.

Recuerda siempre caminar acompañado por un adulto.



APROPIACIÓN

5. Explique las señales de tránsito. Mientras lo hace, muestre imágenes de señales con sus tres formas y funciones; las puede encontrar en el anexo.

Las **SEÑALES DE TRÁNSITO** sirven para permitir el paso de los actores viales (todas las personas en su rol de conductor, peatón y pasajero que transitan por el espacio público).

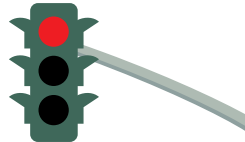


Recuerde que...

6. Dé algunas indicaciones que sirvan para practicar en la actividad de Aplicación.



- Las personas, los automóviles, las bicicletas y los diferentes medios de transporte deben transitar por lugares definidos para cada uno de ellos:



– Vehículos y motos: por la calzada (calles y carreras, para un lenguaje más cercano a los estudiantes).

– Peatones: por los andenes.



- Algunos de los espacios que se deben tener en cuenta al desplazarse:

– Los andenes: son las zonas para los peatones, pero... ¡cuidado!, en algunos andenes se comparte el espacio con bicicletas. Por esto deben estar atentos.

– Zonas seguras de cruce peatonal: cruzar siempre por las esquinas donde haya una cebrá, un paso a riesgo, un semáforo que regule el tránsito de los vehículos o un puente peatonal.

Mis notas

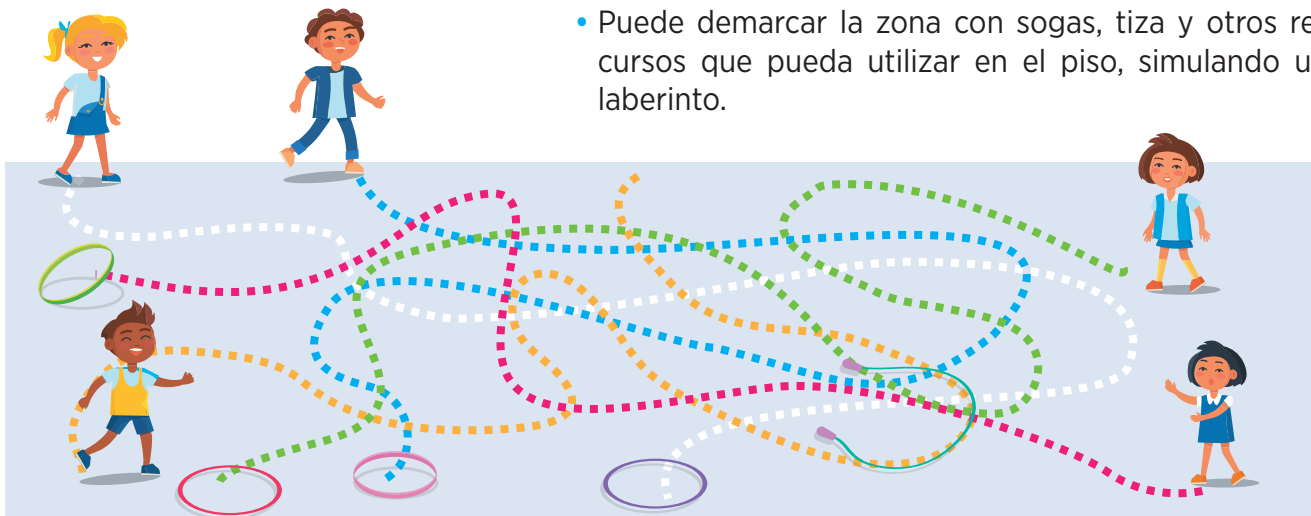
Area for taking notes with horizontal dashed lines.



APLICACIÓN

7. Trace recorridos para que los estudiantes realicen diferentes trayectorias.

- Puede demarcar la zona con sogas, tiza y otros recursos que pueda utilizar en el piso, simulando un laberinto.



8. Solicite a los estudiantes que se desplacen de manera simultánea, saliendo desde diversos puntos con diferentes velocidades (caminando lento, caminando rápido, corriendo, saltando). Cada uno debe llegar a un destino distinto o común, de acuerdo a la forma como construya el laberinto. **EJEMPLO:**

- Pida que varios estudiantes salgan simultáneamente desde diferentes puntos del laberinto.
- Oriéntelos para que lo hagan de manera continua, con el fin de que se encuentren en diferentes puntos en sus recorridos.
- Cada vez que se cruce con otro compañero, solicite a sus estudiantes que cambien su velocidad, unas veces lento y otras veces más rápido, de manera que vivencien muchas posibilidades.

9. Finalmente, hágales preguntas que motiven a descubrir cómo resolvieron las situaciones que se les presentaron al desplazarse por toda la zona. Algunas pueden ser:

- ¿Qué inconvenientes tuvieron para llegar a su destino lo más rápido posible?
- ¿Qué hicieron en el momento que se cruzaban con un compañero para continuar su recorrido?
¿Quién tenía el derecho a continuar, el compañero o tú?

Mis notas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Conexión familiar

Pida a los estudiantes que realicen las siguientes actividades en familia. Envíe la nota a sus casas para que exista mayor compromiso.



¡A moverse y aprender en familia!

1. Caminen por los lugares que normalmente usan para ir a la iglesia, al colegio, al paradero de bus y otros.
Recorran aproximadamente diez cuadras cercanas a su casa. Esto permite identificar nuevos lugares, diseños, señales que sirven para su seguridad y la de sus hijos.
2. Identifiquen lo siguiente y dibujen en el cuaderno para presentar en la próxima clase:
 - a. Las dos señales que más se presentan en el recorrido.
 - b. Una señal de la cual desconocen su función.

Proyección

Para reforzar y promover algunas conductas que evitan el riesgo de los estudiantes, pídale que construyan mensajes usando escritura y dibujos.

1. Completar frases que muestren cómo evitar riesgos en el espacio público. **EJEMPLOS:**

Desplazarme corriendo al cruzar la calle puede...

Caminar por la acera evita...

Usar la cebra es importante para...

El peatón usa el semáforo para...

2. Elaborar señales para ubicar en diferentes partes del colegio. Para ello:
 - a. Organice a los estudiantes en tres grupos: unos elaborarán señales informativas, otros reglamentarias y otros preventivas.
 - b. Pídale que identifiquen lugares del colegio donde se pueda informar de un sitio (ejemplo, la tienda escolar), otra prevenir de un peligro (por ejemplo, dónde hay un desnivel) o un espacio donde se prohíbe algo (ejemplo, por dónde no correr).
 - c. En cartulinas diseñen sus símbolos.
 - d. Motívelos a ubicar lugares que cumplan la función de informar, prevenir o indicar la norma.



ESTRATEGIA

3

LÍNEA PEDAGÓGICA MOVILIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO VALORACIÓN DEL RIESGO Y LA VULNERABILIDAD

TEMA COMPORTAMIENTO EN SALIDAS PEDAGÓGICAS



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 1 EXPLORATORIO

Me siento seguro en salidas pedagógicas



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 CIENCIAS NATURALES	Identifico y describo la flora, la fauna, el agua y el suelo de mi entorno.	MOVILIDAD ESCOLAR Incluye acciones de educación vial y la construcción de los <i>Planes de Movilidad Escolar</i> , que sirve de estrategia para mitigar los siniestros viales y mejorar las condiciones de movilidad de la población escolar, del entorno educativo y de la ciudad en general.
 CIENCIAS SOCIALES	Reconozco algunas normas que han sido construidas socialmente y distingo aquellas en cuya construcción y modificación puedo participar (normas del hogar, manual de convivencia escolar, Código de Tránsito...).	

Objetivo de aprendizaje

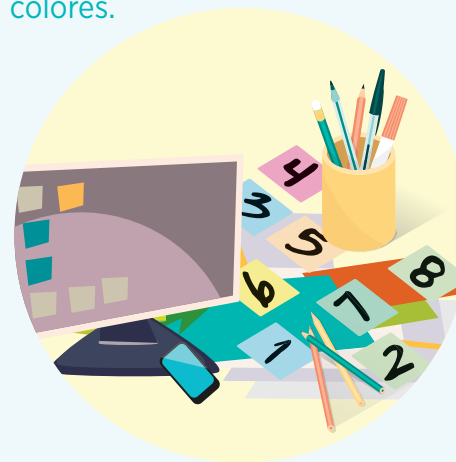
El estudiante comprende la importancia de seguir un protocolo de autocuidado y de cuidado de los otros en las salidas pedagógicas, para garantizar una actividad segura y enriquecedora.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

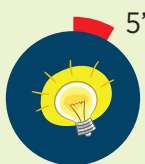
Recursos sugeridos

Tarjetas con números, según la cantidad de parejas en el salón, lana, computador o proyector, cuaderno, papel para friso, colores.



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
50 MINUTOS,
2 HORAS EXTRACLASE  x2



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Salidas pedagógicas, incentivo para el conocimiento científico

Las **SALIDAS PEDAGÓGICAS** son un recurso valioso en el proceso de formación estudiantil; fortalecen las capacidades del aprendizaje significativo, por cuanto desarrollan habilidades para la vida y habilidades de pensamiento.

Las salidas enlazan la escuela con el medio, permiten la vivencia directa y el descubrimiento del entorno, incentivan el conocimiento a través de la observación y la experimentación, el desarrollo de habilidades de descripción y análisis, además del gozo con experiencias directas.



Recuerde que...

La interacción con el medio genera interés entre los estudiantes, ya que los espacios distintos al aula también son fuente de conocimiento y permiten comprobar y contextualizar conceptos, poner en práctica determinadas habilidades y asumir responsabilidades en un nuevo contexto.

La experiencia científica, social y cultural se potencia aún más si existe un proceso de organización y planeación acertado por parte del docente, que persiga el desarrollo de habilidades específicas de sus estudiantes.

Para saber más

Directiva ministerial: *Orientaciones para la planeación, desarrollo y evaluación de las salidas escolares*. Disponible en: https://www.mineducacion.gov.co/normatividad/1753/articles-347883_archivo_pdf_directiva_39_2014.pdf

Salidas pedagógicas con un propósito. Estrategias pedagógicas para mejorar la convivencia escolar en la institución educativa rural departamental integrada Valle de Tenjo. Disponible en: <http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/486/TO-18505.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

Una salida gratificante no solo incluye pensar en la preparación del material, sino en la seguridad durante el desplazamiento; es decir, desarrollada con prácticas en un entorno seguro.

Para esta sesión se propone un recorrido a pie, imitando un viaje en autobús, hasta la huerta escolar o cualquier espacio natural cercano, como fuente de conocimiento para los niños.

1. Para comenzar, explore lo que opinan o han experimentado los estudiantes acerca de las salidas pedagógicas:



Mis notas



APROXIMACIÓN

2. Pida a los estudiantes formarse por parejas.

Propicie el reconocimiento de su respectiva pareja, haciendo énfasis en que reconozcan lo que cada uno desea conocer en una salida, los miedos en los espacios exteriores, lo que más le emociona, lo que alista para la salida...

¿QUIÉN CUIDA A QUIÉN? Estimule el diálogo para que los niños se interesen por conocer a sus demás compañeros. Enfatice en que la pareja realizará todas las actividades y el recorrido **SIEMPRE** juntos; a partir de ahora serán **COMPAÑEROS DE VIAJE**.



SOCIALIZACIÓN

3. Destaquen y comenten algunos de los comportamientos, actitudes, temores, deseos... que los estudiantes reconocieron al indagar en pareja.
4. Una salida pedagógica segura implica que estudiantes y profesores conozcan la cantidad de participantes.

Para realizar el conteo más dinámico, aliste tarjetas con números, tantas como parejas haya en el salón.

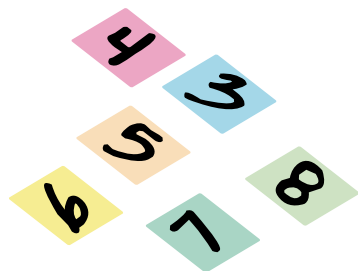
- a. Deje las tarjetas en el centro de la ronda, en el piso.

- b. Invítelos a jugar la ronda del elefante. Una de las parejas pasa al centro, toma la tarjeta del número 1 y canta:

Un elefante se balanceaba
sobre la tela de una araña,
como veía que resistía fue a
llamar a otro elefante....

En ese momento señalan otra de las parejas para acompañarlos. Esta pasa al centro, toma el número que continúa (2) y cantan:

Dos elefantes
se balanceaban.....



Continúan así hasta completar el número de parejas.

- c. Al finalizar, podrán decir cuántas parejas hay en el salón, donde cada una tendrá asignado el número que le correspondió en la ronda.



APROPIACIÓN

5. Asigne a cada pareja un rol, para que sientan que su trabajo contribuye a llevar a feliz término la actividad. Explique los roles y resuelva las dudas que se generan sobre el papel que desempeñarán en la experiencia.
- a. **MONITORES DE BUS:** son los encargados de vigilar el comportamiento de sus compañeros durante el trayecto en el medio de transporte.

Mis notas



b. MONITORES DE CAMPO: se ubicarán al comienzo y al final de la fila para apoyar la vigilancia de sus compañeros durante los desplazamientos a pie.

c. APOYO LOGÍSTICO: serán los encargados de colaborar con el traslado de los materiales que se requieren para la actividad, especialmente los que lleva el profesor: carpetas, hojas, guías...

6. En este momento, proponga la actividad de simular el viaje en el autobús para reconocer que los estudiantes se apropien de las **NORMAS DE CONVIVENCIA** durante el trayecto a la salida de campo.

a. Pida a los estudiantes organizar el salón como si este fuera un autobús: ubicarán las sillas en 4 filas, 2 a la izquierda y 2 a la derecha, separadas por un carril central de un metro de ancho.

b. Como es un juego de roles, uno de los estudiantes (o el docente) asumirá el papel de conductor y los demás desempeñarán el rol asignado en la actividad anterior.



1

Primero, el conductor parqueará su bus.

2

Algunos monitores de bus ayudarán a subir a sus compañeros.



3

Otros monitores los esperarán dentro para ubicarlos en las sillas asignadas para cada pareja. Esta labor es importante, ya que se debe hacer énfasis en que esos serán los únicos puestos que ocuparán en el trayecto y no pueden cambiar. Además, corroborarán que todos estén sentados de forma correcta, sin poner los pies en el asiento de adelante o sacarlos al pasillo.



Mis notas

- c. El docente recordará las **NORMAS BÁSICAS**:
- Cuidar todos los elementos del bus como si fueran propios (evita también que sus padres deban pagarlos).
 - Hablar con sus compañeros, no con el conductor, pues esto lo distrae de su labor de conducción.
 - Mantenerse sentados mientras el bus se encuentra en movimiento.
 - Guardar la basura en una bolsa pequeña, no arrojarla dentro o fuera del bus.

- d. Una vez los estudiantes están sentados en los lugares que les fueron asignados, deben usar el cinturón de seguridad. Para ello, se les pedirá usar un cordón o trozo de lana, el cual representará el cinturón de seguridad.

Pídales ubicarlo atravesado desde el hombro derecho, pasarlo por debajo del brazo izquierdo y cerrarlo (hacer un nudo en este caso).

- e. Una vez todos tienen puesto su cinturón de seguridad, el conductor iniciará el viaje.
- Para permitir la concentración del conductor, los estudiantes deben conservar un tono de voz moderado y permanecer en sus sillas a lo largo del viaje; canciones y rondas ayudan en este sentido.
 - Proponga la canción “Las ruedas del autobús”.



Más para ver

“Las ruedas del autobús”

Proyecte el video y motive a los estudiantes para que aprendan la canción, así la pueden utilizar en la próxima salida en bus.

<https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/canciones-infantiles/las-ruedas-del-autobus-cancion-infantil/>

4



Los monitores de campo verificarán que los estudiantes formados esperen el autobús en un lugar seguro del parqueadero, es decir, en el andén (no sobre la vía).

Mis notas

SESIÓN 2



APLICACIÓN

7. Ahora que los estudiantes conocen el comportamiento en el parqueadero y en el autobús, están listos para realizar la salida de campo, aunque esta vez sea simulando dicho medio de transporte.
 - a. Solicíteles formarse fuera, imaginando que está el bus esperando. Repitan el procedimiento aprendido para abordarlo e inicien el recorrido hacia la huerta escolar.

* Si el colegio no cuenta con ella, pueden dirigirse a un espacio abierto con vegetación.
 - b. El trayecto desde el salón se hará con los lineamientos sugeridos: formados en fila por parejas, los monitores de campo al comienzo y final de la fila, cantando o dialogando.
 - c. Una vez en el lugar, el docente liderará la discusión sobre lo que allí se observa. Utilice preguntas dinamizadoras como las siguientes:

¿Cuáles seres se encuentran, además de plantas?

¿Los animales son visibles?

¿Por qué debemos cuidar este espacio?
¿Cómo lo cuidamos?

¿Cómo se desplazan:
vuelan, caminan, reptan,
saltan?

Realice las preguntas que considere, resaltando la importancia de otras formas de vida para nuestra existencia en el planeta. Como ejemplo, mencione las funciones de la vegetación, las abejas y los microorganismos.

- d. Permítalos a los estudiantes explorar con libertad el ambiente.
- e. Finalmente, los estudiantes volverán al salón de la misma forma en que salieron.

Proyección

1. Pida a los estudiantes que, en las mismas parejas, realicen un friso que contenga:
 - a. El recorrido del salón al lugar.
 - b. La experiencia vivida en el espacio natural.
 - c. El recorrido de vuelta.
2. Expondrán y compartirán sus trabajos con sus compañeros en la siguiente clase.

Conexión familiar

Ahora los estudiantes son divulgadores de conocimiento. Invítelos a replicar esta experiencia con sus familias, realizando el recorrido en el medio de transporte más conveniente y siguiendo las pautas vistas en las sesiones.

Envíe una nota para motivarlos.



Recorriendo seguros la ciudad

Apreciados acudientes:

Las salidas pedagógicas sirven para que sus hijos comprendan que otros espacios distintos al aula de clase son propicios para obtener conocimientos. Generalmente, la curiosidad científica se desarrolla en espacios externos que sirven para corroborar lo visto en clase. Además, propician el goce recreativo.

Para que una salida pedagógica sea exitosa, los estudiantes deben observar una serie de **normas de movilidad** que contribuyen a que la experiencia sea segura.

- Los invitamos a realizar un desplazamiento con el niño, en el medio de transporte que desee (automóvil, bus, SITP o Transmilenio, caminando o en bicicleta). El estudiante le explicará las precauciones que se deben tener antes, durante y después de la salida.
- Luego, envíe una nota al colegio contando cómo vivió el viaje junto con su pequeño guía.

ESTRATEGIA

4

LÍNEA PEDAGÓGICA MOVILIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO MOVILIDAD IDÓNEA

TEMA DESARROLLO DE VISIÓN PERIFÉRICA Y CONTROL DE LA COORDINACIÓN DINÁMICA

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 1 EXPLORATORIO

Controlo lo que veo



Conceptos básicos

Para saber más

Para conocer más sobre la visión periférica y la coordinación dinámica general, puede consultar el siguiente enlace:

<https://www.efdeportes.com/efd157/la-coordinacion-dinamica-general.htm>

Visión periférica

La **VISIÓN PERIFÉRICA** es la habilidad de identificar y reconocer información en el área que rodea un objeto sobre el que se fija la vista; es decir, corresponde al campo visual que permite identificar elementos cercanos al objeto u objetos en los que se enfoca la vista.



Recuerde que...

Este tipo de visión es particularmente importante para identificar el movimiento de los objetos o personas a nuestro alrededor; por lo tanto, la visión periférica está relacionada con la habilidad para atrapar o esquivar elementos que vienen hacia nosotros.



Si bien la visión periférica se empieza a desarrollar desde los 10 meses de edad, esta se fortalece entre los 5 y 6 años con el inicio de la lectura (cuando se lee, aunque la visión se centra en la palabra que se decodifica y se usa la visión central, el campo visual periférico permite ver las palabras que están a los lados y predecir lo que viene en la lectura).

En la vida diaria la visión periférica tiene muchas aplicaciones; por lo tanto, potenciar su desarrollo e identificar sus dificultades de forma temprana puede evitar problemas de visión y de movilidad en edades mayores.

La visión periférica permite mejorar las habilidades de movilidad, puesto que, para caminar, correr, manejar, o realizar cualquier desplazamiento en general, es importante percibir lo que hay a los lados sin girar la cabeza, además de enfocar lo que se tiene en frente. De esta forma, se evitan siniestros viales al cruzar las vías, atravesar esquinas o pasar intersecciones.



Recuerde que...

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Lleve a los estudiantes a un espacio abierto y ubíquelos separados.
 - a. Entregue a cada uno un pimpón.
 - b. Pídales extender los brazos hacia los lados y, con la mirada al frente, que lancen el pimpón de una mano a otra. Es probable que no lo logren atrapar en las primeras oportunidades.
 - c. Enseguida, que pongan los brazos hacia el frente y continúen lanzando el pimpón de una mano a la otra. Descubrirán que entre más separados estén sus brazos, más difícil será lanzar y recibir el objeto. Permita hacer el ejercicio durante 5 o 6 minutos.
 - d. Propóngales que se sienten en círculo y pregúnteles:
 - ¿Qué fue lo más difícil del ejercicio? ¿Qué fue lo más fácil?
 - ¿Cómo se sintieron haciendo el ejercicio?
 - ¿Por qué era más fácil lanzar y recibir el pimpón con las manos hacia el frente que hacia los lados?

Mis notas

Mis notas



APROXIMACIÓN

2. En este momento los estudiantes realizarán diferentes actividades que les permita desarrollar y fortalecer su visión periférica.
 - a. Explique de manera sencilla qué es la visión periférica y cómo esta les ayuda a desarrollar actividades en su vida cotidiana.
 - b. Pida a los estudiantes que pongan sus manos palma con palma frente a su nariz (como si fueran a rezar), y cada vez que usted aplauda las vayan separando hasta que queden con las palmas estiradas, al frente y al lado de sus sienes.
 - Cada vez que aplauda, pregunte si aún pueden ver sus dos manos.
 - Preste especial atención si alguno le indica que no alcanza a ver sus manos y estas aún están dentro de los 180° de campo visual.
 - c. Divida a los estudiantes por grupos y dé las indicaciones para trabajar con la rejilla de Amsler:
 - Fije la hoja en una pared o en el tablero, a la altura del rostro de los niños para que les quede de frente.
 - Por turnos (si se puede multicopiar para cada uno), pídale que se ubiquen a 40 cm de la hoja.
 - Quienes usen gafas deben tenerlas puestas durante el ejercicio.
 - Pida a los estudiantes que, cubriéndose un ojo, miren fijamente el punto central. Pregúnteles si logran ver las cuatro esquinas del cuadrado. Luego, pregunte si ven algunas líneas torcidas o dobladas. Para finalizar, pregúnteles si hay alguna zona del cuadrado que desaparezca.





SOCIALIZACIÓN

3. Pida a los estudiantes que socialicen las respuestas a las preguntas formuladas con el ejercicio de la rejilla de Amsler. Escuche sus dificultades y sus reflexiones sobre el ejercicio.

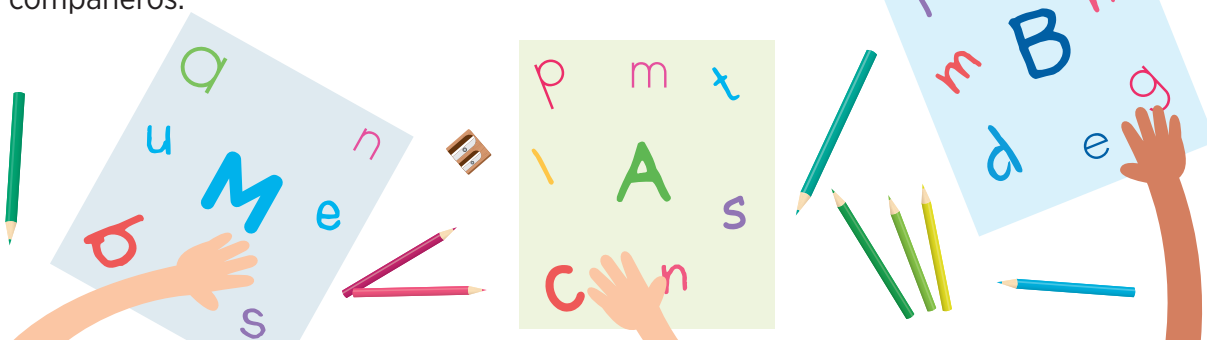
Si algún estudiante manifiesta tener alguna dificultad con la rejilla, es importante hacerlo saber a sus cuidadores para una revisión más detallada por parte de un pediatra o médico especialista.

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

4. Junto con los estudiantes construya varias hojas que les permita revisar su visión periférica.
 - a. Entregue a cada estudiante una hoja y pídale que en el centro escriba una letra en tamaño grande (la que ellos prefieran).
 - Alrededor, en diferentes posiciones escribirán diferentes letras en distintos tamaños y colores.
 - La idea es que cada hoja sea diferente para que las puedan intercambiar.
 - b. Pídales reunirse en grupos de cuatro o cinco estudiantes para intercambiar sus hojas.
 - c. Cada uno pondrá la hoja al frente. Con un ojo tapado, fijan su mirada en la letra grande del centro y, sin quitar su vista de ahí, intentan leer las demás letras que están alrededor.
 - Puede pedir que mientras uno hace el ejercicio, los demás observen en silencio cómo lo realizan sus compañeros.



Mis notas

CICLO 1

Mis notas



APLICACIÓN

5. Para desarrollar más ejercicios, y desarrollar la coordinación dinámica general, plantee una actividad en la cancha del colegio o en un espacio abierto:

Con una pelota que rebote, pídeles que vayan caminando en línea, rebotando la pelota con la mano (como en baloncesto). Vaya indicando diferentes momentos para que cambien de mano la pelota, sin parar y manteniendo la vista al frente.

Proyección

Haga con sus estudiantes un listado de ejercicios que puedan ayudarles a revisar y fortalecer su visión periférica.

- Entre todos creen afiches con dichos ejercicios y póngalos en un lugar visible del salón para que puedan recordarlos y practicarlos en tiempos extraclase.
- Recuérdeles que estos pueden ser juegos que les ayudaran a divertirse y a cuidar su visión.



Conexión familiar

Invite a los estudiantes a que hagan ejercicios para fortalecer la visión periférica y la coordinación dinámica general en sus casas.

1. Pueden proponer retos para lanzar y atrapar un pimpón sin dejarlos caer y hacer una demostración de los ejercicios hechos en el colegio.
2. Proponer a padres o adultos responsables que se desplazan caminando desde sus hogares hacia el colegio, y viceversa. Propóngales a las familias que en el acompañamiento que realizan al estudiante le incentiven frente a la adquisición de habilidades básicas de la *movilidad segura del peatón* en las vías, parques y demás espacios públicos. **EJEMPLOS:**

- En parques infantiles estar atentos a los objetos que son lanzados, como balones.

- En desplazamiento por andenes estar atentos a las personas que caminan por su lado, e incluso de las bicicletas y patinetas, para evitar ser atropellados.



- Mirar a los dos lados antes de cruzar una vía.

3. En la próxima sesión los estudiantes contarán cómo les fue con la experiencia familiar y las enseñanzas que recibieron de sus padres o adultos acompañantes para realizar un desplazamiento seguro.

Mis notas

ESTRATEGIA

5

LÍNEA PEDAGÓGICA MOVILIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO CORRESPONSABILIDAD VIAL

TEMA PRINCIPIOS BÁSICOS DE MOVILIDAD: HACER FILA Y ESPERAR EL TURNO



SABER ESENCIAL SABER VIVIR Y COMPARTIR EN COMUNIDAD

CICLO 1 EXPLORATORIO

Principios básicos de movilidad



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 MATEMÁTICAS	Explico –desde mi experiencia– la posibilidad o imposibilidad de ocurrencia de eventos cotidianos.	CÁTEDRA DE PAZ Los niños conocerán la importancia de relacionarse con otras personas con respeto y tolerancia en un colegio que es territorio de paz.
 LENGUAJE	Describo eventos de manera secuencial.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante desarrolla habilidades básicas que contribuyen a la movilidad segura, incentivando el respeto por el otro.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

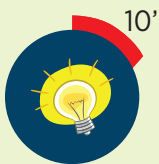
Recursos sugeridos

Arroz, colorante vegetal, un sombrero, cartulina o papel periódico.



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
50 MINUTOS



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Importancia de hacer fila y esperar el turno

Para saber más

Puede consultar los siguientes enlaces:

<https://www.guiainfantil.com/blog/educacion/conducta/como-enseñar-a-los-ninos-a-esperar-su-turno/>

<http://psicologiaparaninos.com/2018/08/hasta-que-edad-puede-un-nino-aprender-a-esperar-su-turno/>

Los seres humanos creamos de manera colectiva una serie de **REGLAS Y NORMAS** que nos ayudan a mantener una relación respetuosa con los demás. Como las normas son construcciones sociales, estas se aprenden con el tiempo y se fortalecen en la constante interacción en la sociedad. Por ello, es nuestro deber incentivar en los niños a cumplir las normas que establecimos para una sana y pacífica convivencia.

Activar reglas básicas de cooperación crea en los niños un panorama en el que las actitudes de prevalencia de los derechos absolutos de los individuos ceden el paso a la motivación por el bienestar general. En el caso de los desplazamientos en la vía, estos se harán más seguros centrados en el respeto del otro y la corresponsabilidad (responsabilidad compartida).



Recuerde que...

La **CORRESPONSABILIDAD VIAL** implica comprender la necesidad de crear una ética de movilidad que desincentive los comportamientos egoístas clásicos como el oportunismo y la intolerancia.



Una de las reglas básicas en la vía, **HACER UNA FILA**, es de difícil comprensión para los niños, ya que suelen reclamar de manera inmediata todo aquello que desean para satisfacer sus deseos. Como consecuencia, la frustración es una sensación constante en su desarrollo; un manejo adecuado de ella les permite desarrollar habilidades que los convertirán en ciudadanos exitosos que saben esperar con paciencia para satisfacer sus necesidades.

CONSEJOS PARA REALIZAR UNA FILA



Orientaciones didácticas



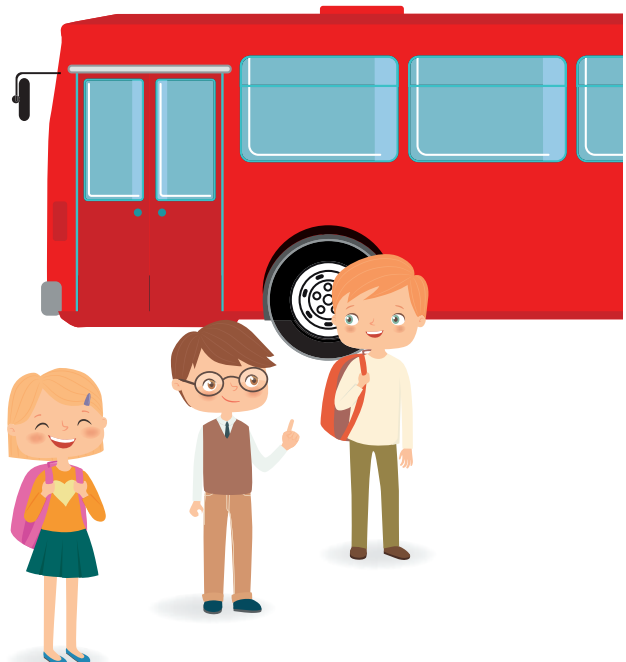
ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Organice el salón de tal manera que las sillas y mesas queden contra la pared y el centro quede libre. Sugiera a los niños trabajar en parejas para evitar arrastrar los objetos.
 - a. Una vez el salón está organizado, pida a los alumnos sentarse en un gran círculo.
 - b. Pídales pensar en situaciones de la vida diaria en las que es necesario hacer fila. Motive que sean ellos mismos quienes propongan las situaciones, pero mencione algunas para que entiendan mejor el ejercicio:

Mis notas

EN EL COLEGIO: ingresar al salón, esperar el refrigerio, dirigirse a la biblioteca, esperar a los acudientes cuando terminan las clases, salir al patio para el descanso, ir a la cancha a clase de educación física...

FUERA DEL COLEGIO: esperar el Transmilenio, hacer compras en la tienda, entrar a un ascensor, ir a una cita médica, acompañar a los acudientes a un banco...



Mis notas



APROXIMACIÓN

- Es probable que en el ejercicio anterior los estudiantes hablaran al tiempo para responder a las situaciones planteadas. Recuerde la importancia de esperar el turno para hablar; de esta forma se pueden escuchar todas las opiniones de los compañeros, igualmente valiosas, y entender que gritar no significa tener la razón.
- Aún sentados en círculo, y con el fin de dinamizar el *respeto por el turno*, utilice un sombrero; denomínelo:

EL SOMBRERO FANTÁSTICO

Explíqueles que el poder mágico del sombrero fantástico es el de dar la palabra a su poseedor; quien lo tenga puesto tendrá la capacidad para hablar. Si un estudiante habla sin el sombrero, recuérdale que su turno llegará y debe respetar la palabra de su compañero.

- Pídales a los estudiantes narrar situaciones vividas al hacer fila; pueden tomar las mencionadas en el momento anterior *Activación de conocimientos previos*.



SOCIALIZACIÓN

- Tomando como referencia los relatos hechos por los niños, reafirme la importancia de tener paciencia al hacer una fila y esperar su turno.

Utilice las siguientes preguntas:

¿Por qué hacemos fila en las situaciones mencionadas?

¿Qué pasaría en esas situaciones si no hiciéramos la fila?

¿Creen que la fila es útil o hace la situación planteada más difícil?

¿Qué sentimientos experimentan cuando alguien no respeta la fila?



APROPIACIÓN

Previamente tinte arroz con colorante vegetal; este no es tóxico, en caso de ingerirlo accidentalmente. Entre más colores de arroz tenga, más divertida será la actividad.

5. Organice grupos de cuatro estudiantes y coloque al frente de cada uno un montículo de arroz.
 - a. Los estudiantes moldearán el arroz para hacer las figuras de una casa, un rostro y un árbol.
 - b. Cada niño creará **SOLAMENTE** una parte de las figuras y el que sigue continúa; ejemplos de partes que construyen de manera colaborativa y consecutiva (esperando el turno):
 - **CASA:** estructura, puertas, ventanas, techo, chimenea...
 - **ROSTRO:** contorno general, ojos, nariz, boca, orejas, cabello...
 - **ÁRBOL:** raíces, tronco, ramas, hojas, frutos...
 - c. Recuérdeles la importancia de esperar su turno para trabajar en la actividad. No gana el grupo que lo haga más rápido, sino aquel en el que todos sus miembros esperaron pacientemente su turno para aportar al objetivo grupal.



Mis notas



APLICACIÓN

6. En los mismos grupos, pida a los estudiantes que organicen el salón nuevamente:
 - a. Asigne a cada grupo una labor; mientras la realizan, los demás grupos esperarán que llegue su momento.

LABORES:
recoger el arroz, organizar mesas, organizar sillas, ubicar las maletas de cada uno en su puesto, recoger la basura, poner los materiales en su sitio...
 - b. Finalmente, una vez el salón esté organizado se sentarán en orden, por filas.

Proyección

Utilice un pliego de cartulina o de papel periódico para realizar una tabla semanal de responsabilidades.

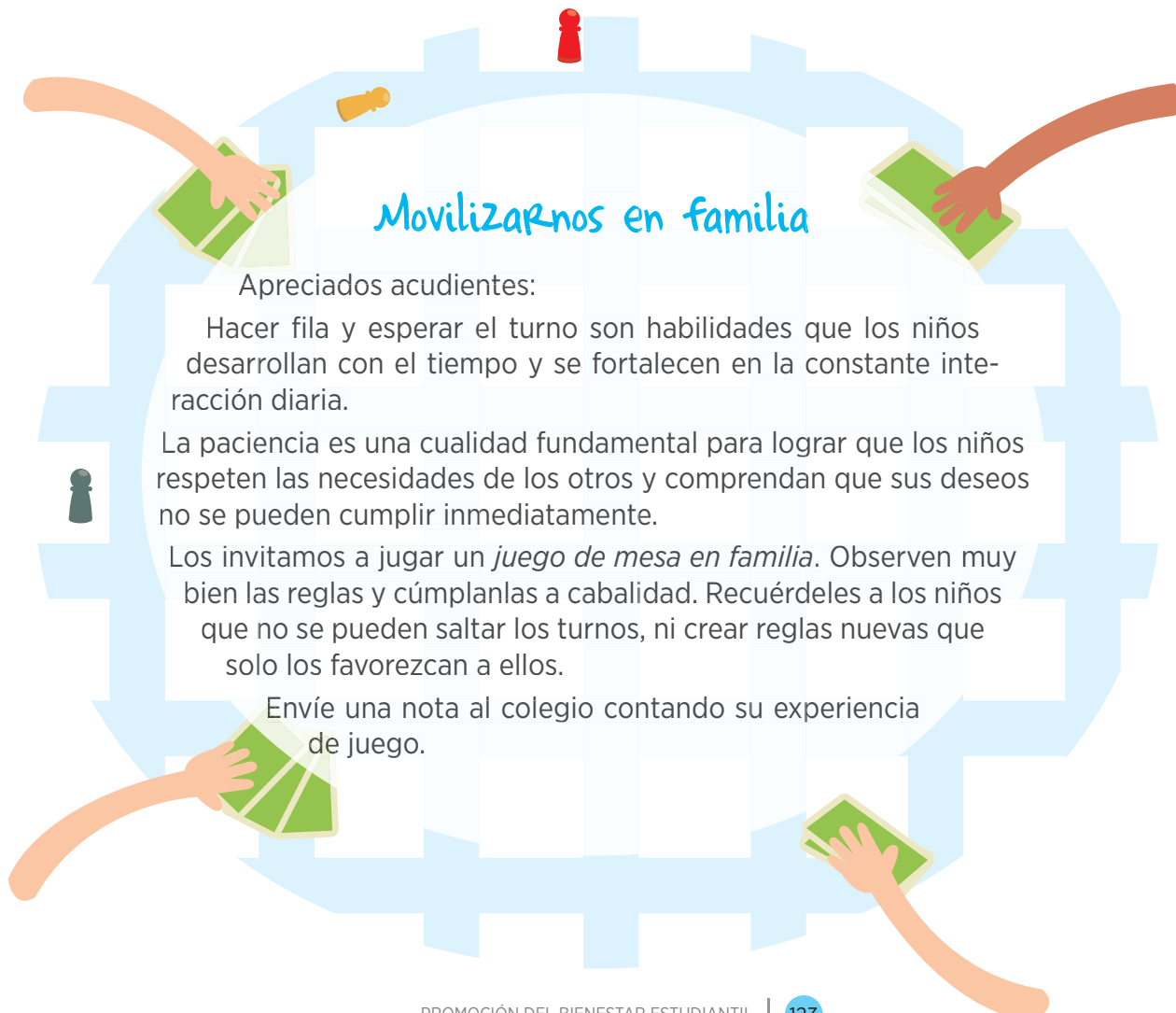
- Incluya a todos los estudiantes, con la foto de cada uno como incentivo.
- Entre todos organizarán turnos para colaborar en diferentes actividades que refuercen la importancia de hacer fila y esperar el turno. **EJEMPLOS:** repartir los refrigerios, entregar materiales...

Mis notas

Conexión familiar

Los principios básicos de movilidad se deben reforzar a diario y con apoyo en casa.

Envíe una nota para incitarlos a esta actividad.



Movilizarlos en familia

Apreciados acudientes:

Hacer fila y esperar el turno son habilidades que los niños desarrollan con el tiempo y se fortalecen en la constante interacción diaria.

La paciencia es una cualidad fundamental para lograr que los niños respeten las necesidades de los otros y comprendan que sus deseos no se pueden cumplir inmediatamente.

Los invitamos a jugar un *juego de mesa en familia*. Observen muy bien las reglas y cúmplalas a cabalidad. Recuérdeles a los niños que no se pueden saltar los turnos, ni crear reglas nuevas que solo los favorezcan a ellos.

Envíe una nota al colegio contando su experiencia de juego.

ESTRATEGIA

6

LÍNEA PEDAGÓGICA MOVILIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO ASUMIR LA REGULACIÓN

TEMA LA REGULACIÓN COMO NECESIDAD Y DERECHO



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE Y CUIDAR AL OTRO

CICLO 1 EXPLORATORIO

Normas como peatones y pasajeros



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 CIENCIAS SOCIALES	Reconozco algunas normas que han sido construidas socialmente y distingo aquellas en cuya construcción y modificación puedo participar (normas del hogar, manual de convivencia escolar, código de tránsito...).	COMPETENCIAS CIUDADANAS Participo con mis profesores, compañeros y compañeras en proyectos colectivos orientados al bien común y la solidaridad.
 LENGUAJE	Expreso en forma clara mis ideas y sentimientos, según lo amerite la situación comunicativa.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante desarrolla habilidades básicas de autonomía y regulación, que contribuyen a la movilidad segura.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y según la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

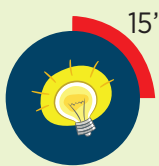
Recursos sugeridos

Un computador, *video beam*, hojas blancas recicladas, colores rojo y verde, láminas de los anexos.



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
100 MINUTOS
2 SESIONES



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Para saber más

Puede consultar los documentos:
Infografía sobre “Seguridad vial” de la Cruz Roja Colombiana En:
<http://www.cruzrojacolombiana.org/sites/default/files/SEGURIDAD%20VIAL%20PREVENCION.pdf>

Plan Maestro de movilidad. En:
<https://www.movilidadbogota.gov.co/web/plan-maestro-movilidad>

Educación vial primaria. Fundación MAPFRE. En:
https://www.fundacionmapfre.org/fundacion/es_es/images/mi-cuaderno-educacion-vial-primaria_tcm1069-222133.pdf

Ley 762 de 2002, Código Nacional de Tránsito Terrestre. En:
<https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjurMantenimiento/normas/Norma1.jsp?i=5557>

La movilidad como necesidad y derecho colectivo

En el Artículo 13 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos se establece uno de los pilares que definen el derecho a la movilidad: **“TODA PERSONA TIENE DERECHO A CIRCULAR LIBREMENTE Y ELEGIR SU RESIDENCIA EN EL TERRITORIO DE UN ESTADO”**. Por extensión, todas las personas, sin excepción, tienen derecho a que se establezcan las condiciones necesarias para que el espacio urbano sea apto y equitativo para la movilidad.

La movilidad urbana se convierte en una necesidad básica de los ciudadanos que debe ser satisfecha, independiente del medio de transporte al que puedan acceder.

Sin embargo, los peatones son los usuarios más vulnerables, ya que al no contar con elementos de protección, reciben toda la energía del impacto en sus cuerpos. La falta de regulación, el desconocimiento y el incumplimiento del código de tránsito, son factores que propician condiciones inseguras para los diferentes actores en la vía.

Es importante comprender que la **REGULACIÓN VIAL** es una responsabilidad compartida por todos y cada uno de los actores viales.



Recuerde que...

La regulación consiste en el establecimiento de normas, reglas o leyes, en términos de movilidad. Estas normas están reunidas en el Código Nacional de Tránsito y, a partir de este se desprenden también otras leyes, decretos y acuerdos que se desarrollan para organizar la movilidad. El objetivo de estas es mantener un orden, llevar un control y garantizar los derechos de todos los integrantes de una comunidad.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Inicie esta sesión con el video “Las reglas”.

- a. A partir de la experiencia cotidiana en el aula, y de observar el video, lleve a los estudiantes a realizar una sencilla y breve reflexión a partir de las siguientes preguntas:

¿Qué nos enseña el video?

¿Qué otros lugares o espacios conoces en los cuales sean necesarias normas para poder estar en armonía?

¿Por qué son importantes las normas o reglas?

- b. Cierre la actividad invitándolos a escuchar, ver y cantar al tiempo con el video “Las reglas”.



APROXIMACIÓN

2. Propóngales contar a los demás a través de qué medio llegan al colegio diariamente, y con quién o quiénes se acompañan al llegar y al regresar al finalizar las clases.

Indague con ellos:

- ¿Qué tipo de actores viales son?
- ¿Qué normas cumplen cuando van al colegio o de regreso a casa?

3. Presente las láminas de los anexos. Anímelos a describir cada una e identificar acciones que consideren adecuadas o inadecuadas.

- a. Realice las siguientes preguntas.

¿Quiénes suelen comportarse en la vía, de manera segura, como lo indican las imágenes?

¿A quién le ha pasado algo similar a lo representado en esa imagen?

¿Alguno ha tenido un accidente por comportarse de manera inadecuada en la vía?



Más para ver

Video “Las reglas”, disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=C4d32kccCXs>



Mis notas

- b. Permita que participen libremente y que comparen con algunas situaciones vividas.
- c. Anímelos para que cuenten anécdotas similares a las observadas.



SOCIALIZACIÓN

4. Organice tres grupos y a cada uno entréguele una de las copias de los anexos.
 - a. Pídales que comenten las normas que se deberían cumplir como actores en las situaciones observadas.
 - b. Enseguida, que compartan con el resto de la clase lo conversado.
 - c. Recoja los comentarios de sus estudiantes para después contarlos en otros escenarios pedagógicos y/o administrativos. Incluso, en alguna asamblea o reunión con los padres de familia.
5. Cierre este momento con una reflexión sobre la responsabilidad de cada uno de nosotros para garantizar que la movilidad sea segura. Así mismo, sobre la importancia de implementar prácticas que garanticen nuestra integridad y bienestar en los diferentes desplazamientos que hacemos en la ciudad.

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

6. Presénteles los siguientes videos:

Más para ver

Video “¿Que es la seguridad vial?”,
disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=q73n2pAWNmk>

Video “Caminar por la calle -
seguridad para niños”,
disponible en:

https://www.youtube.com/watch?v=y-IP_7tWB7g

A partir de lo visto, conversen en torno de las siguientes acciones:

- Mencionar cosas que no sabían antes.
- Reconocer qué deberían cambiar como peatones.
- Mencionar acciones que nos garanticen la seguridad en la vía, como peatones, pasajeros en vehículos particulares, como usuarios del transporte público o en las rutas escolares.



APLICACIÓN

7. Invítelos a elaborar un folleto en el que, a través de símbolos y señales, informen a sus padres sobre la importancia de las normas en las vías.
 - a. Oriéntelos para que una hoja la plieguen en tres partes.
 - b. En cada cara dibujarán y escribirán normas como peatones y pasajeros. Se guiarán por las láminas de los anexos y lo trabajado en clase.
 - c. En un espacio, cada uno escribirá su compromiso, para que lo pueda consultar y practicar con frecuencia.



Conexión familiar

Propóngales compartir con su familia el folleto y lo aprendido. Enseguida, que pidan a cada miembro de su familia que les dé un consejo para garantizar una movilidad segura en la vía.

FAMILIAR	RECOMENDACIÓN PARA UNA MOVILIDAD SEGURA	
	COMO PEATONES	COMO PASAJEROS DE TRANSPORTE PÚBLICO

Proyección

Con el folleto y las propuestas traídas de casa, realicen un mural pegando todos estos insumos. Inviten a la lectura de compañeros de otros cursos del mismo ciclo, para que reconozcan la importancia de las normas para una movilidad segura.

Mis notas

Area for taking notes with horizontal dotted lines.

ESTRATEGIA

7

LÍNEA PEDAGÓGICA MOVILIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO VALORACIÓN DEL RIESGO Y LA VULNERABILIDAD

TEMA HABILIDADES BÁSICAS EN EL TRÁNSITO DE PEATONES



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 1 EXPLORATORIO

Camino seguro por la ciudad



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 LENGUAJE	<ul style="list-style-type: none"> • Describo personas, objetos, lugares, etc., en forma detallada. • Expongo oralmente lo que me dicen mensajes cifrados en pictogramas, jeroglíficos, etc. 	MOVILIDAD ESCOLAR Incluye acciones de educación vial y la construcción de los planes de movilidad escolar, que sirve de estrategia para mitigar los siniestros viales y mejorar las condiciones de movilidad de la población escolar, del entorno educativo y de la ciudad en general.
 MATEMÁTICAS	Represento el espacio circundante para establecer relaciones espaciales.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante comprende las señales de tránsito y recomendaciones para caminar con seguridad por la ciudad.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

Recursos sugeridos

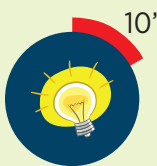
Sombrero, lupa, chaleco, morral o cualquier otro elemento que les permita caracterizarse como exploradores; papel craft, colores, hojas de papel, cinta pegante.



TIEMPO TOTAL
90 MINUTOS
2 SESIONES



Momentos y duración



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



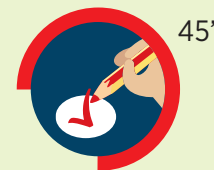
APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Señales de tránsito, semáforo y cebras peatonales

Las **SEÑALES DE TRÁNSITO** son imágenes o signos usados en la vía pública, bien sea en carteles o pintados en la vía. Están dirigidas a los distintos actores para que tomen precauciones o se informen sobre prohibiciones o situaciones que se presentan en la vía pública. Las hay verticales y horizontales; las horizontales están ubicadas sobre el piso y las verticales, que son las más conocidas, están ubicadas sobre postes; estas últimas tienen diferentes colores y formas:

SEÑALES REGLAMENTARIAS

Tienen forma circular, con borde rojo y fondo blanco. Indican a los actores viales lo que está permitido o las prohibiciones en la vía. Incumplirlas implica poner en riesgo la vida.



SEÑALES PREVENTIVAS

Son de color amarillo, en forma de rombo, y la figura o símbolo tiene color negro. Indican al conductor los riesgos o factores de atención existentes en el recorrido.



SEÑALES INFORMATIVAS

Tienen forma de rectángulo con fondo azul, textos blancos y símbolos negros. Proporcionan información sobre los servicios y lugares que se encuentran en el camino (montañas, hospitales, restaurantes, etc.).



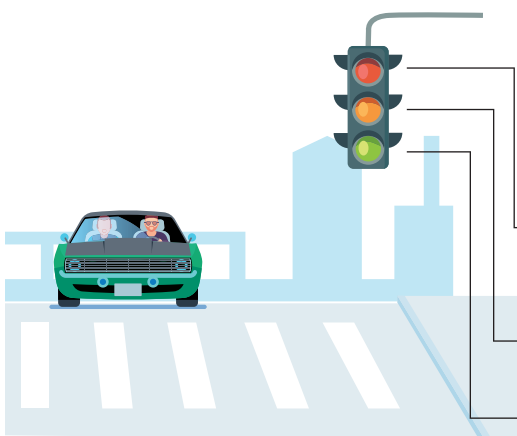
El semáforo

Esta es una de las señales de tráfico más importante; controla el paso de automóviles y peatones.

SEMÁFOROS PARA VEHÍCULOS

Están ubicados en las vías, en puntos altos, para que todos los conductores puedan verlos. Cambian de color:

- **Luz roja:** el conductor debe frenar el vehículo, puesto que le corresponde el paso a peatones o vehículos que circulan en otro sentido.
- **Luz amarilla:** señala precaución; en este punto, el conductor debe comenzar a detenerse, ya que viene el rojo.
- **Luz verde:** indica que el paso está libre y se puede avanzar de forma segura con el vehículo.



SEMÁFOROS PARA PEATONES

- **Luz roja fija:** con forma de peatón inmóvil. Señala a los peatones que no pueden cruzar la calzada.
- **Luz verde fija:** con forma de peatón en marcha. Indica a los peatones que pueden comenzar a atravesar la calzada.
- **Luz verde intermitente:** significa que el tiempo para que los peatones atraviesen la calzada está a punto de terminar y se va a encender la luz roja.

**SEMÁFOROS ESPECIALES**

Dentro de ellos se encuentran los semáforos por demanda, los cuales se accionan mediante un botón o sensor manual. Algunos de estos tienen, además, una señal sonora que permite orientar a las personas ciegas.

Cebra o paso para peatones

La cebra es una señal de tránsito horizontal compuesta por líneas blancas dibujadas sobre las calles, paralelas al flujo del tráfico, que sirven para indicar el espacio por el que pueden pasar los peatones. Los vehículos no se pueden estacionar o detener sobre ellas.

RECOMENDACIONES PARA CRUZAR LAS CALLES

- Al llegar a una esquina o cruce peatonal, detenerse en el borde de la acera.
- Cuando exista semáforo, esperar el cambio de luz verde para peatones (rojo para automóviles).
- En lugares donde no haya paso peatonal, o puente, se debe procurar cruzar por la esquina, sin correr, por la cebra, atento a todos los movimientos que se presentan en la vía.
- Establecer contacto visual con los conductores antes de cruzar para reafirmar su intención de detenerse.
- Confirmar que los autos y bicicletas se han detenido.
- Mirar a izquierda y derecha para asegurarse de que no se acerca ningún vehículo; luego, ratificar mirando nuevamente a la izquierda.

**Para saber más**

Mi cartilla de educación vial “Pensando en su seguridad”. En: <http://www.sedmeta.gov.co/sites/default/files/CARTILLA%20ESTUDIANTES%20SEGURIDAD%20VIAL.pdf>

https://www.fundacionmapfre.org/fundacion/es_es/educa-tu-mundo/educacion-vial-prevencion-lesiones-no-intencionadas/

Aprendiendo las señales de tránsito. En: <http://pedagogiavirtualgr2.blogspot.com/2012/07/actividades.html>

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Organice las sillas y mesas contra las paredes, de manera que el centro del aula quede libre para realizar la siguiente actividad. También pueden realizar la actividad en un espacio libre del colegio.
 - a. Cree una atmósfera para que los alumnos sientan que van a iniciar una exploración de la jungla en la ciudad. Comience de esta manera:

“Hoy nos convertiremos en exploradores y vamos a conocer los animales de la selva que se esconden en la ciudad, para caminar entre ellos sin correr peligro”.

- b. Los estudiantes se pondrán elementos de explorador, como sombrero, lupa, chaleco, morral o cualquier otro que les permita caracterizarse.
- c. Pregúnteles por los peligros que se presentan en el recorrido de la casa al colegio:

Como son exploradores:
Cuando caminan hacia el colegio, ¿sienten que existen peligros?

¿Qué tipos de peligros?

¿Han visto una cebrá? ¿Cómo son? ¿Qué sonido hacen?

¿Han visto algún animal salvaje mientras caminan al colegio?

¿La han visto en la ciudad?

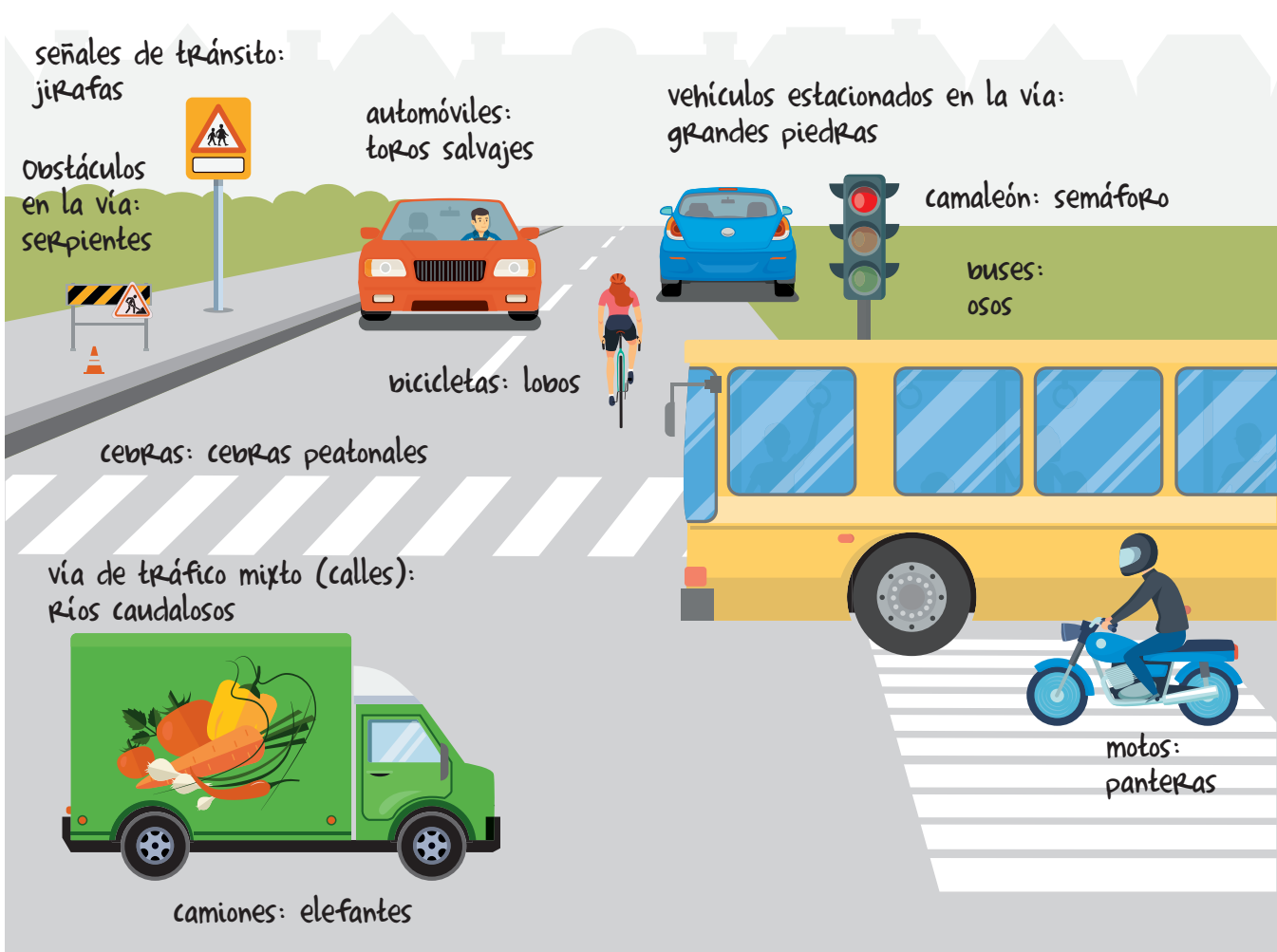




APROXIMACIÓN

2. Pídeles recordar la ruta que realizan para llegar al colegio. Escriba en el tablero, o en papel craft, todo lo que los estudiantes van mencionando.
 - a. Incentíuelos a nombrar el mobiliario urbano que encuentran en su camino (bancas, bolardos, canecas...). Escribalos y luego díales que imaginen que cada uno de estos son seres o elementos de la selva.

Guíelos en convertirlos. **EJEMPLOS:**



- b. Ahora, invítelos a enumerar todos los peligros que encuentran en el camino; estos peligros los convertirán en más seres de la selva.
- c. Pueden acompañar los nombres con dibujos, si así se animan los niños.

Mis notas

3. Lean nuevamente lo escrito y pregúnteles:

Si somos exploradores, que salimos cada día de la casa, ¿cómo evitar que nos lastimen mientras exploramos la ciudad?

- a. Dígales que para explorar con seguridad la ciudad, todos los exploradores deben aprender a moverse con cuidado en ella para evitar los peligros que la rondan.
- b. Motívelos a simular un recorrido de la casa al colegio, evitando los peligros al caminar. Guíelos en el ejercicio de imaginación donde se encuentren con el camaleón (semáforo), las serpientes (obstáculos en la vía)...



SOCIALIZACIÓN

4. Permita que comenten cómo se sintieron en el ejercicio anterior y si lograron evitar los peligros en su recorrido imaginario.
- Escuche todas las respuestas y opiniones.



APROPIACIÓN

5. La ciudad ofrece espacios seguros para circular como peatones. Por ello, es importante que los niños los reconozcan.
- a. Dibuje en el tablero las señales de tránsito y el semáforo.
Explique su función para asegurarse de que los niños las reconocen en sus recorridos al colegio. Apóyese en la información de la sección “Conceptos básicos”.
 - b. Convierta las siguientes *Recomendaciones de Juanita para el tránsito seguro de peatones* en una historia que usted les vaya narrando.
 - Puede incluir situaciones y lugares propios del contexto en que está ubicado el colegio para que los estudiantes las apropién.

Mis notas

- Recuerde que entre más detalles tenga la historia, más atractiva resultará para los niños.
- Puede iniciar de esta manera:

“Todas las mañanas, Juanita camina por la acera cogida de la mano de su abuela; nunca lo hace por la vía de los vehículos, porque sabe que la pueden lastimar los carros o las motos...”.

RECOMENDACIONES DE JUANITA

- Cuando camina al colegio lo hace siempre tomada de la mano de su familiar y sabe que los peatones circulan por la acera y los vehículos lo hacen por la calzada (calle).
- Sabe que caminar por la vía es peligroso y se aumenta la posibilidad de ser arrollado por un auto o por una moto.
- Siempre está concentrada en la vía y evita jugar en la calle, ya que se pueden ocasionar siniestros viales.
- No se hace detrás de un auto estacionado, especialmente si es grande, porque puede dar marcha atrás y arrollarla.
- No cruza la vía atravesando el tráfico vehicular en lugares en donde existen pasos peatonales (cebras).
- No utiliza el celular mientras camina, porque puede distraerse y tropezar u olvidar lo que pasa a su alrededor. Además, puede incomodar a las personas que vienen detrás y deben esquivarla.
- No juega, porque sabe que necesita estar muy concentrada para reconocer los sonidos de la ciudad.
- Se detiene antes de cruzar delante de entradas de garajes o callejones y mira si no hay vehículos en movimiento.
- Ayuda a quien lo necesita: ancianos y personas con movilidad reducida.



* Incluye también las *Recomendaciones para cruzar las calles de la sección “Conceptos básicos”*.

Mis notas

SESIÓN 2



APLICACIÓN

6. **GOLOSA VIAL.** Ahora que los exploradores conocen cómo caminar seguros por la selva (ciudad), solicíteles realizar, en grupos, una golosa vial.
 - a. En cada parte de la golosa, mostrarán las señales de tránsito y las recomendaciones más usadas como peatones, así como las señales de tránsito y los colores del semáforo.
 - b. Sugíérales que expongan las golosas y reconozcan en sus gráficos e imágenes lo que harán cuando salgan a caminar por el barrio o la ciudad.

Proyección

1. Invítelos a jugar en una de las golosas a lanzar una tapa o elemento pequeño. Al caer en una casilla, deberán contar qué hacer cuando encuentran dicha señal o recomendación.
2. Propóngales pegar una golosa a la entrada del salón para que, al ingreso de los estudiantes, repasen los comportamientos seguros en el tránsito de peatones.
3. También podrán llevar a otros salones de su mismo grado una golosa para que la tengan de modelo y jueguen.



Conexión familiar

Invite a los estudiantes a compartir esta información en sus hogares para que todos se desplacen seguros a pie por la ciudad. Las familias juegan un papel esencial en ese sentido; por ello, envíe una nota para realizar un recorrido seguro por el barrio.

CAMINANDO SEGUROS

Apreciados acudientes:

Cuando los niños caminan con peatones responsables, aprenden con facilidad a respetar las señales de tránsito y a no cometer imprudencias en la vía.

Los invitamos a realizar un recorrido seguro por el barrio; los alumnos ya conocen las recomendaciones para transitar seguros y cruzar las calles. Ahora es tiempo de que las practiquen en casa.

TENGA PRESENTE LOS SIGUIENTES CONSEJOS PARA REFORZARLOS:

- Hablen acerca de la seguridad vial mientras caminan hacia la casa o el colegio, para que las normas de circulación de peatones sean cotidianas para ellos.
- Seleccione la ruta con la menor cantidad posible de calles para cruzar, aunque sea un poco más larga.
- Camine con el niño siempre tomado de la mano.
- Refuerce el significado de las señales de tránsito y siempre cúmplalas.
- Como conductor, también brinde ejemplo: respete a los peatones y, mientras maneja, enséñele a su acudido sobre las señales de tránsito y semáforos.



PROMOCIÓN DE
BIENESTAR
ESTUDIANTIL

Estrategia Integral de Promoción del Bienestar Estudiantil



LÍNEA PEDAGÓGICA

Prevención y atención de la accidentalidad escolar

Tabla de contenido

ESTRATEGIA



1

ASPECTO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES ESCOLARES

EJE TEMÁTICO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES E INTENCIONALIDAD

TEMA ACCIDENTES QUE PUEDO CAUSARLE A OTROS CON MI CUERPO

SABER ESENCIAL SABER VIVIR Y COMPARTIR EN COMUNIDAD

ARTICULACIÓN CURRICULAR EDUCACIÓN FÍSICA - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Me cuido y cuido a los demás

PÁG. 148

ESTRATEGIA



4

ASPECTO ATENCIÓN DE ACCIDENTES ESCOLARES

EJE TEMÁTICO RUTA DE ATENCIÓN DE ACCIDENTES

TEMA FACTORES QUE CAUSAN LOS ACCIDENTES

SABER ESENCIAL SABER CUIDAR DE SÍ Y DEL OTRO

ARTICULACIÓN CURRICULAR

LENGUAJE - CIENCIAS NATURALES - CIENCIAS SOCIALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Manilla de seguridad en caso de un accidente

PÁG. 168

ESTRATEGIA



2

ASPECTO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES ESCOLARES

EJE TEMÁTICO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL ENTORNO ESCOLAR, FAMILIAR Y SOCIAL

TEMA RECONOCIMIENTO DE LAS CUALIDADES DE LOS ELEMENTOS PELIGROSOS

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS NATURALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Elementos peligrosos en el entorno

PÁG. 154

ESTRATEGIA



3

ASPECTO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES ESCOLARES

EJE TEMÁTICO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL ENTORNO ESCOLAR, FAMILIAR Y SOCIAL

TEMA PELIGROS EN EL COLEGIO

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR LENGUAJE - CIENCIAS SOCIALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Elementos peligrosos en mi colegio

PÁG. 160

ESTRATEGIA



5

ASPECTO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES ESCOLARES

EJE TEMÁTICO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL JUEGO, RECREACIÓN Y ACTIVIDADES LIBRES

TEMA MOVIMIENTO Y TRAYECTORIA

SABER ESENCIAL SABER CUIDAR DE SÍ Y DE LOS OTROS

ARTICULACIÓN CURRICULAR EDUCACIÓN FÍSICA - MATEMÁTICAS

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS MOVILIDAD ESCOLAR

Mis movimientos seguros en el colegio

PÁG. 174

3.

Prevención y atención de la accidentalidad escolar

El objetivo de la línea PAAE es contribuir al bienestar cotidiano y a la calidad de vida de los estudiantes, mediante la prevención de accidentes escolares, la divulgación de la ruta de atención de accidentalidad, la atención y seguimiento a accidentes ocurridos y el aseguramiento de estudiantes en práctica laboral a una ARL. Para conseguir este objetivo, ante todo es necesario caracterizar cómo es que se accidentan los educandos y qué factores inciden en su ocurrencia, para identificar el nivel de riesgo, es decir, identificar cuáles son las posibilidades de que unos u otros se presenten con mayor o menor frecuencia. De esta manera, se hace posible priorizar e implementar las medidas para reducirlos o evitarlos, lo cual incide en la disminución de niños y jóvenes accidentados y, por lo tanto, en el aumento de su bienestar.

El desconocimiento del peligro, los descuidos, la gran energía para actividades diversas, los impulsos extremos durante el juego, los retos, las bromas desmedidas, la soledad, junto con una serie de variables físicas, son factores relevantes a la hora de comprender los accidentes en edad escolar. Del universo de los que ocurren en la infancia y en la adolescencia, las caídas y los golpes contundentes representan el 65% de los mecanismos asociados a la accidentalidad entre 1 y 17 años de edad en Bogotá. Los siniestros viales siguen siendo relevantes, junto con las quemaduras y las heridas con elementos cortopunzantes, con un promedio de 11% de ocurrencia, respectivamente. Estas cifras, basadas en datos de la Secretaría Distrital de Salud, correspondientes a 2017, obedecen a 166 accidentes atendidos en la red pública de salud, pero no dan cuenta de todos aquellos que ocurren diariamente y que por su levedad no están registrados en ningún lugar.

Tener como telón de fondo la anterior información estadística es muy valioso, no solo para pensar qué tan expuesta está la infancia y la adolescencia a ser afectados por cuáles tipos de accidentes y en dónde, o actuar en consecuencia a través de las políticas públicas y dimensionar el costo social de que esto ocurra, sino también para darle contexto a lo que ocurre en su lugar de estudio. El colegio es el lugar en donde los niños, niñas y jóvenes pasan gran parte del día, por lo que se favorece desde allí orientar acciones de intervención más integrales.

Concepto de accidente escolar

Los accidentes, en el contexto escolar, pueden definirse como aquellos sucesos repentinos, no deseados y no intencionales, que alteran la integridad física y emocional de los estudiantes, y que producen daños y/o pérdida de funcionamiento de un órgano o miembro, invalidez, o incluso la muerte.

La mayoría de los accidentes son evitables, o es posible reducirlos, si se conocen cuáles son los factores de riesgo que influyen en su ocurrencia.

Desde la EIPBE y los PIBES se busca avanzar a partir de una intervención pedagógica y física para evitar que sucedan.

El riesgo de accidentalidad escolar

Conocer las posibilidades de ocurrencia de accidentes en el contexto escolar es fundamental para definir estrategias pedagógicas conducentes a su reducción, pues no es lo mismo un colegio en el que asisten exclusivamente mujeres, a un colegio de enfoque masculino, o una sede que atiende solo primaria o preescolar. El ciclo de la vida escolar, la edad en particular, ser mujer u hombre, estar en recreo, en actividad deportiva o en el aula, ser pasivo o muy activo, connota unas características particulares que, al juntarse bajo ciertas condiciones en un determinado momento del tiempo y lugar, puede configurar un patrón de accidentalidad que es necesario identificar y analizar, como se mostrará en el siguiente acápite, para comprender qué es lo que ocurre, a quién, por qué, cómo y dónde.

TENDENCIAS EN LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

1

ACTIVIDADES que estaba realizando, tales como las deportivas, lúdicas, juegos, entre muchas otras.

2

MECANISMO DE OCURRENCIA: tiene que ver con el hecho que produce la lesión o el daño. De acuerdo con el Sistema de Información de **ALERTAS PUEDE SER POR:** accidente vial, asfixia por cuerpo extraño, caída a propia altura, caída de altura, caída de escaleras, corte, puñalada, desastre natural, disparo con arma de fuego, electricidad, estrangulado, golpe, inmersión, intoxicación, lesión por cuerpo extraño, líquido, mordedura de animal o mordedura de persona.

3

NATURALEZA DE LA LESIÓN: es decir, el daño que sufrió el estudiante. Entre estos se establecen las siguientes categorías: trauma dental, trauma craneoencefálico, lesión orgánica sistemática, contusión a órganos internos, quemadura, fractura, luxación, esguince, lesión profundamente penetrante, cortada, mordida, herida abierta, lesión superficial, abrasión, laceración.

Como tendencia general de Bogotá, en la población entre 1 y 14 años del contexto escolar, dentro de los mecanismos de ocurrencia de accidentes predominan las caídas y golpes contundentes.

Accidentes asociados a actividades físicas y recreativas

Dentro de esta clasificación se encuentran aquellas actividades asociadas a las prácticas deportivas y lúdicas que realizan los estudiantes, ya sea en el marco de su clase de educación física o actividad académica, los juegos y actividades, especialmente en lugares abiertos, que realizan durante el tiempo libre, como durante el recreo, el cambio de clase o a la salida de la institución educativa.

Accidentes asociados al contacto con elementos o sustancias peligrosas

En esta categoría se incluyen prácticas que vinculan el uso de elementos o sustancias para el desarrollo de actividades académicas, manuales y lúdicas, así como aquellos que se encuentran a la mano de los estudiantes en espacios externos al aula. Se aclara que los accidentes relacionados con los objetos calientes, casi todos ocurren en el hogar, cuando los estudiantes preparan sus alimentos o realizan labores domésticas; solo en escasas ocasiones se presentaron en el comedor escolar por contacto con alimentos calientes.

Accidentes asociados a condiciones inseguras en la planta física

Esta clasificación incluye todas aquellas condiciones físicas de la IED que pueden inducir un accidente, debido a la falta de mantenimiento o reparaciones locativas, ubicación inadecuada de elementos, desniveles en los pisos, fallas constructivas.

Accidentes asociados a comportamientos inadecuados o desmedidos

Esta categoría es la más compleja, pues agrupa un espectro de comportamientos en los que se funden las actividades más creativas y retadoras –que caracterizan el ímpetu de la infancia y la adolescencia–, las más inocentes y bromistas, cuyas consecuencias no se miden, y las más agresivas y mal intencionadas.

Dentro de las causas de accidentalidad se encuentran aquellas asociadas a las bromas, como quitarle la silla al compañero, hacer zancadilla o empujar a quien va pasando, acciones frecuentes en los relatos; esto pone en evidencia una de las categorías que se abordan en el análisis del accidente: la intencionalidad. En todos los casos, el relato se concentra en el resultado, no en la causa; muy seguramente, ningún estudiante autor de la broma anticipa una determinada con-

secuencia, es decir que ninguno proyectó resultados como dientes rotos, raspones o fracturas.

Lo propio ocurre con los casos en los que los estudiantes realizan **actividades que ponen en riesgo su integridad física**, como subirse a muros altos, colgarse de las rejas o los tubos de las canchas, saltar la barda, por citar algunos ejemplos, en los que los factores comportamentales asociados a la falta de autorregulación y el descontrol se constituyen en las causas de fondo del accidente.

FRENTES DE TRABAJO PARA LA PREVENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

1 En el marco de las actividades físicas y recreativas.

2 El mejoramiento de las condiciones inseguras en la planta física.



3 La reducción del contacto con elementos o sustancias peligrosas.

4 La reflexión sobre los comportamientos inadecuados o desmedidos.

Los aspectos de la ética del cuidado: el autocuidado, el cuidado del otro y de los otros se vuelven estructurantes a la hora de pensar en una estrategia pedagógica para la prevención de la accidentalidad.

ESTRATEGIA

1

LÍNEA PEDAGÓGICA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES E INTENCIONALIDAD

TEMA LOS ACCIDENTES QUE PUEDO CAUSARLE A OTROS CON MI CUERPO

SABER ESENCIAL SABER VIVIR Y COMPARTIR EN COMUNIDAD

CICLO 1 EXPLORATORIO

Me cuido y cuido a los demás



Conceptos básicos

Accidentes en el colegio



Con el aumento en la fuerza muscular y las habilidades motoras en los niños, ellos se vuelven más independientes, y los juegos se convierten en el medio principal de sus interacciones sociales. De aquí la importancia de acompañarlos para que aprendan a conocer su propio cuerpo y sus capacidades, que reconozcan su fuerza, su contextura y las afectaciones que pueden causarse a sí mismos y a otros con su cuerpo.



Recuerde que...

Gran parte de los accidentes en los colegios están relacionados con los momentos de juego en el aula o en los espacios de recreación, pues es en estas situaciones donde se pueden presentar choques y empujones, entre otros.



Para saber más

Si desea ampliar la información en torno a este tema, consulte los siguientes enlaces:

http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/capitulo_3_0.pdf

https://faros.hsdbcn.org/adjuntos/348.1-guia_prevencion_accidentes_escolares.pdf

<https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/accidentes-mas-comunes-en-la-escuela.html>

Fomentar una cultura del cuidado

Para prevenir accidentes en el colegio es importante que los niños identifiquen los riesgos de los juegos violentos, aprendan a ser cuidadosos con su desplazamiento en los espacios comunes o al hacer uso de los objetos que están a su alrededor.

Los docentes pueden crear, junto con los estudiantes:

- **NORMAS** que recuerden de manera constante la forma más prudente de movilizarse en los espacios comunes y de usar elementos escolares.
- Mantener los elementos potencialmente **TÓXICOS DEBIDAMENTE MARCADOS**, lo que evita accidentes por ingesta de sustancias peligrosas.
- **IDENTIFICAR LAS SITUACIONES Y ELEMENTOS RIESGOSOS** para su bienestar y el de sus compañeros.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Organice esta actividad en un espacio abierto en el que los estudiantes se puedan mover con tranquilidad.
 - a. Pídales que, de pie, extiendan sus brazos hacia los lados y que procuren no tocar a ningún compañero. Una vez así, pídale que giren 360°.
 - b. A continuación, pídale que se acerquen entre ellos, y que muy lentamente repitan el ejercicio de giro.
 - c. Termine este momento preguntando a los estudiantes qué sensación tenían cuando se iban aproximando. Incentívelos a que expresen si tenían miedo de golpear, sin querer, a sus compañeros, o de ser golpeados por ellos.

2. Organice a los estudiantes en mesa redonda y siéntese con ellos. Propicie una conversación en torno a los accidentes que han tenido (caídas, choques o accidentes con útiles escolares, como lápices, borradores o tajalápiz).
 - a. Escúchelos mientras va dirigiendo la conversación con la ayuda de preguntas como la siguiente:

¿Alguna vez, sin querer, le has hecho daño a otro niño o niña?

- b. En caso de obtener respuestas afirmativas, indague por las causas y pídale que describan la situación. En caso contrario, mencione un caso hipotético como:

Una niña iba corriendo sin prestar atención en su camino. De pronto se tropezó con su hermano menor, quien se cayó y pegó en las rodillas.

- A partir del caso, sugiera que recuerden si con sus cuerpos se han lastimado, sin querer, con otras personas.



La intención es que cuando estén más cerca, sus manos o brazos se toquen.

Haga énfasis en que lo hagan con cuidado para evitar accidentes entre ellos.

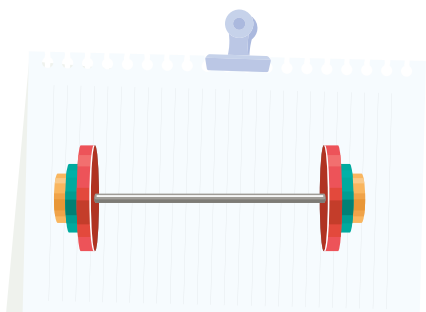
Observe en las respuestas las posibles formas de hostigamiento, de manera que actúe frente a ellas.





A la izquierda,
los más altos.

A la derecha,
los menos altos.



A la izquierda,
los más fuertes.

A la derecha,
los menos fuertes.

Mis notas



APROXIMACIÓN

Previo a la actividad, realice tres carteles con nombres o símbolos de fuerza, estatura y peso. Ubíquelas en un lugar visible para los estudiantes (en una pared o en el suelo, si está en un lugar abierto).

3. Organice tres grupos de estudiantes, cada uno ubicado frente a uno de los carteles: fuerza, estatura y peso.
 - a. Pídeles que se ubiquen, de acuerdo con su percepción, a la izquierda o derecha de cada cartel, así:



A la izquierda,
los más pesados.

A la derecha,
los menos pesados.

- b. Cada grupo crea situaciones para representar, donde:
 - Uno de los niños ubicados a la izquierda le hace daño a uno de la derecha, usando su cualidad (fuerza, estatura o peso según corresponda).
 - Un niño de la derecha le hace daño, sin querer, a uno de la izquierda, usando un útil escolar (ficticio).

Sugiera escenas como ir corriendo sin ver por donde se avanza, empujar a otro por molestar, lastimar a otro con el lápiz, entre otras.



SOCIALIZACIÓN

4. Indique a los estudiantes que elijan a cuatro compañeros de cada grupo para que representen la escena que crearon. Los demás observan y comentan las causas de los accidentes representados.

Indague de qué manera se pueden evitar los accidentes que se causan con el propio cuerpo.

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

5. Junto con sus estudiantes, cree un listado de normas para evitar accidentes en el colegio y en otros espacios. Procure que estas normas estén redactadas de manera afirmativa y que involucren el uso del cuerpo; **EJEMPLOS:**

Las escaleras son para subir o bajar.
Evita jugar en ellas.

Los juegos con mis compañeros deben ser divertidos y cuidadosos, para evitar lastimarnos.



APLICACIÓN

6. Pida a los estudiantes que identifiquen una situación, espacio y objetos que en la casa y en el colegio les pueda causar algún accidente, o que pueda hacer que ellos causen un accidente.
- Solicíteles que, organizados en grupos, creen un símbolo, señal o dibujo que indique cuidado; es decir, que permita prevenir que el accidente ocurra por la situación, objeto o espacio identificado.
 - Sugiera que lo pinten en un octavo de papel o cartulina.



Conexión familiar

Pida a los estudiantes que, junto con sus familias, escriban una norma o precaución para evitar accidentes en el hogar y en el colegio.

Haga énfasis en que mencionen la forma en la que su propio cuerpo puede ocasionar accidentes si no se maneja con cuidado.

Proyección

Con los dibujos realizados, sugiera un ejercicio de señalización en el colegio, ubicándolos en las zonas donde más tiempo permanecen los niños y donde generalmente se presentan accidentes.

Con las normas traídas de casa, comparen y complementen todas para finalmente crear un gran listado de:

Cuidados para evitar accidentes en el hogar y en el colegio

ESTRATEGIA

2

LÍNEA PEDAGÓGICA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL ENTORNO ESCOLAR, FAMILIAR Y SOCIAL

TEMA RECONOCIMIENTO DE LAS CUALIDADES DE LOS ELEMENTOS PELIGROSOS


SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 1 EXPLORATORIO

Elementos peligrosos en el entorno



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 <p>CIENCIAS NATURALES</p>	<p>Formulo preguntas sobre objetos, organismos y fenómenos de mi entorno y exploro posibles respuestas.</p>	<p>COMPETENCIAS CIUDADANAS</p> <p>Expreso mis ideas, sentimientos e intereses en el salón y escucho respetuosamente los de los demás miembros del grupo.</p>

Objetivo de aprendizaje

El estudiante reconoce las cualidades de los elementos peligrosos (propiedades, tamaño, forma y letalidad) de su entorno e identifica acciones de prevención para reducir o eliminar su efecto nocivo.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

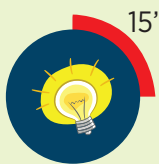
Recursos sugeridos

Marcadores, tablero, hojas de papel, lápiz, colores rojos y verdes.

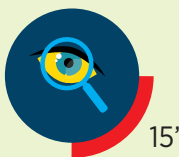


Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
65 MINUTOS



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos



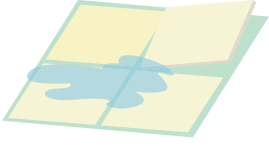

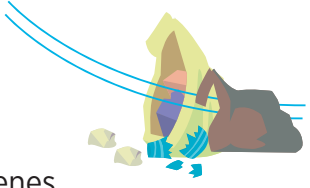
Accidentes por elementos peligrosos en la calle

Para saber más

Para conocer más, puede consultar el enlace siguiente:

<http://www.tecnologiavulcano.com/informacion/riesgos-en-la-calle-prevencion-de-accidentes/>

En el recorrido de los estudiantes de su casa al colegio, y viceversa, se enfrentan cotidianamente a elementos y situaciones que les pueden causar accidentes. Aunque buena parte de los accidentes están relacionados con medios de transporte terrestres, existen otros factores y elementos que pueden constituirse en peligrosos y de alto riesgo; algunos de ellos pueden ser:

- Animales sueltos y peligrosos. 
- Materia fecal de animales. 
- Falta de iluminación.
- Baldosas sueltas, desniveles, pisos mojados, huecos. 
- Falta de señalización.
- Vehículos a alta velocidad. 
- Obstáculos tirados en el camino, materiales de construcción, cables sueltos o caídos. 
- Falta de andenes, pasos muy estrechos.



El grado de exposición o vulnerabilidad de los niños frente a los diversos elementos con los que deben interactuar en los recorridos es muy alto dado que tienen, por lo general, que atravesar grandes distancias y usualmente solos. El espacio público no les brinda las condiciones de seguridad requeridas.



Recuerde que...

Educar a los niños en el reconocimiento de los factores de riesgo los prepara para evitarlos y desplazarse con seguridad por los espacios públicos.

Orientaciones didácticas



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Presente a los niños algunas situaciones en las que se reconozcan accidentes o probabilidades de ocurrencia en los espacios públicos. **EJEMPLOS:** Al caminar por el parque, Lina pisó una cáscara de banano.

Un niño va hacia la tienda y se resbala en el piso húmedo.



Camilo montaba en su bicicleta y no vio un hueco en el camino.

Ana iba en su bici y por mirar un perro que pasaba chocó con otro niño y cayeron los dos.

Manuel corría para llegar al colegio y no vio los cables sueltos que colgaban de un poste.

Juan iba con su mamá al mercado. Por falta de iluminación no se dio cuenta que el andén estaba en reparación.

- a. Incentive a los estudiantes para que comenten y elaboren hipótesis sobre cada situación, las causas y consecuencias.
- b. Finalmente, pregunte cómo se habría podido evitar cada accidente.



APROXIMACIÓN

2. Proponga una actividad en la que los niños puedan identificar, en su recorrido diario, posibles o potenciales lugares o elementos de riesgo.
 - a. Entregue una hoja a cada uno. Pídales que dibujen una ruta (camino) del recorrido desde su casa hasta el colegio.
 - b. Indíqueles que ubiquen en su dibujo los **SITIOS** que identifican como los de más riesgo en el recorrido; por ejemplo, la avenida con mucho tráfico, la obra que está en construcción, los lugares que se inundan.
 - c. Además de los lugares de riesgo, pídale que recuerden también los **ELEMENTOS U OBJETOS** que pueden representar un peligro; por ejemplo: un obstáculo en el andén, que los obliga a bajar a la carretera para poder avanzar; un muro que se está cayendo; un hueco profundo que se llena de agua cuando llueve.

Mis notas

Mis notas

- d. Sugiera que los anteriores elementos (ya sean lugares, objetos, situaciones, personas) los identifiquen con un dibujo pequeño (ícono) que represente cada peligro. Indíqueles que los destaquen con color rojo.



SOCIALIZACIÓN

3. Invítelos a compartir con los compañeros su mapa de peligros y propicie un espacio de opinión basados en las siguientes reflexiones.
 - a. Es importante desplazarse por espacios públicos, en compañía de una persona mayor, de su familia.
 - b. Es necesario aprender a reconocer los espacios y elementos de riesgo en la calle, para evitarlos.
 - c. Esos elementos de riesgo que detectaron en sus recorridos, ¿qué accidentes pueden provocar?
 - d. ¿De qué manera evitan en la calle esos elementos y lugares peligrosos?



APROPIACIÓN

4. Explique de manera muy sencilla (parafrasee para que sea comprendido por los estudiantes) lo siguiente:

El entorno es el lugar donde las personas viven, trabajan, estudian y se recrean; puede ser: la vivienda, la escuela, la calle, el barrio o la vereda. Debe propiciar seguridad, protección, intimidad y contribuir al bienestar de cada una de las personas que lo habitan.

La creación de ambientes y entornos saludables se enfoca en su mejoramiento, e implica no solo la construcción, adaptación, mejoramiento y mantenimiento de espacios adecuados; también requiere de la adquisición de conocimientos, valores, actitudes y comportamientos que permitan a los niños relacionarse de mejor forma con su entorno, prevenir los riesgos que puedan afectar su salud física y emocional, y asumir de manera responsable el cuidado y protección de sí mismos, de los demás y del medio ambiente.

UN ENTORNO SALUDABLE PARA EL DESARROLLO INTEGRAL CONTEMPLA:

- a. Infraestructuras físicas que brinden seguridad, recogimiento y protección.
- b. Espacio adecuado fuera de peligros (como deslizamientos, inundaciones, hundimientos), que brinde armonía y bienestar.
- c. Espacios que garanticen independencia y convivencia sana, como también la prevención de accidentes.

Fuente: <https://www.minsalud.gov.co/>



APLICACIÓN

5. Ahora, invítelos a dibujar otra ruta de su recorrido, con las soluciones que ellos le darían a cada elemento de riesgo, para volverlo seguro:
 - Pueden ser señales de aviso, recogida de escombros y obstáculos en la vía, pavimentar andenes y tapar huecos, entre otros.
 - Indíqueles que estas soluciones las dibujarán con color verde.
6. Converse con los estudiantes acerca de las soluciones que propusieron. Indague aspectos como:
 - La forma como se mejora la seguridad, con los cambios que hicieron frente a los peligros que representó cada uno en su primer gráfico.
 - Cómo creen que se pueden realizar esos cambios, y qué personas de la comunidad deben contribuir para hacerlos.
 - De qué manera pueden aportar o colaborar en el cuidado del espacio público.



Proyección

Invítelos a exponer sus representaciones en lugares visibles del salón, con un título como el siguiente:

Peligros y prevenciones en el recorrido de la casa al colegio



Conexión familiar

1. Invite a los niños a diseñar, con ayuda de los padres, un mapa en el que se detecten elementos de riesgo en la casa.
2. Anímelos a sugerir a los padres cambios que eviten situaciones y elementos peligrosos en el hogar.

Mis notas

Area for taking notes, featuring horizontal dashed lines on a light yellow background.

ESTRATEGIA

3

LÍNEA PEDAGÓGICA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL ENTORNO ESCOLAR, FAMILIAR Y SOCIAL

TEMA PELIGROS EN EL COLEGIO



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 1 EXPLORATORIO

Elementos peligrosos en mi colegio



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 LENGUAJE	<ul style="list-style-type: none"> • Describo personas, objetos, lugares, etc., en forma detallada. • Describo eventos de manera secuencial. 	COMPETENCIAS CIUDADANAS Expreso mis ideas, sentimientos e intereses en el salón y escucho respetuosamente los de los demás miembros del grupo.
 CIENCIAS SOCIALES	Cuido mi cuerpo y mis relaciones con los demás.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante identifica lugares y eventos que pueden generar accidentes en el colegio y analiza la manera de evitarlos o prevenirlos.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

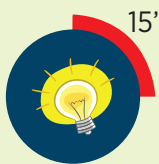
Recursos sugeridos

Hojas tamaño carta partidas en cuartos, lápices, colores, tijeras, marcadores, pliegos de papel periódico, pegantes, cinta para enmascarar y fichas bibliográficas.

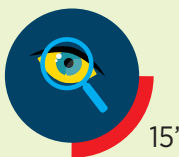


Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
135 MINUTOS
3 SESIONES



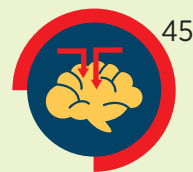
ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



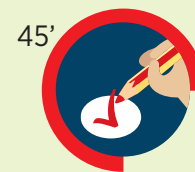
APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Para saber más

Para profundizar más sobre el tema, puede consultar los siguientes enlaces:

<http://ss.pue.gob.mx/prevencion-de-accidentes-en-la-escuela/>

https://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/348.1-guia_prevencion_accidentes_escolares.pdf

Peligros en el colegio

Los **ELEMENTOS PELIGROSOS** son aquellos que, dadas las características que lo conforman, pueden causar daño a los seres humanos y generar una afectación a corto, mediano y largo plazo en su salud y estado físico.

En las instituciones educativas, así como en cualquier espacio, es común hallar zonas u objetos que pueden generar accidentes. Los más comunes son los siguientes:



• **OBJETOS CORTOPUNZANTES:** tijeras, vidrios rotos, bisturí.

• **OBJETOS CONTUNDENTES:** piedras, balones, palos.

• **ZONAS CON RIESGO DE CAÍDA:** escaleras, zonas con desnivel, pisos mojados.

En el entorno educativo interactúan diariamente docentes, estudiantes, padres de familia y personal de servicios generales. Por lo tanto, la responsabilidad y compromiso de mitigar riesgos de accidentes recae en toda la comunidad educativa, de manera que se fortalezcan factores de protección que contribuyan a que la escuela sea un lugar seguro para todos.



Recuerde que...

Desde el aula se hace necesario concientizar a los estudiantes sobre la importancia de la **PREVENCIÓN DE ACCIDENTES** en la institución educativa. La mejor estrategia para mitigar los accidentes escolares es a partir de la **IDENTIFICACIÓN Y PREVENCIÓN DE SITUACIONES** riesgosas, de manera que se puedan reducir las causas que puedan provocarlas y proteger ante los peligros presentes en las instituciones educativas.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

Previo a la actividad, realice un recorrido corto por los sitios que con frecuencia se desplazan o en donde permanecen los niños dentro del colegio, incluida su aula. Reconozca en ellos elementos peligrosos, como filos de paredes, escaleras sin seguridad, estantes, espejos, materas, vidrios, cáscaras y basura tirada, tijeras y otros que puedan generar afectaciones en el estado físico de los estudiantes.

1. Invite a los estudiantes a realizar el recorrido previsto, con su compañía y orientación. Indíqueles que van a observar el entorno e identificar en él elementos y espacios que consideren peligrosos, con el fin de elaborar, en conjunto, una lista de estos.

Recomiéndeles caminar en orden y observar el entorno para no perderse de detalles. En el camino, irán comentando los espacios y elementos que van encontrando como peligrosos.



APROXIMACIÓN

2. Al regresar al aula, recuerde que los elementos peligrosos son aquellos que pueden generar afectaciones en nuestra integridad física a corto, mediano y largo plazo.
 - a. Exponga los siguientes ejemplos. Acompañe cada caso con preguntas que faciliten la reflexión de los niños.

Durante el desarrollo de una actividad en clase de arte, Sofía debía recortar unas hojas de papel para hacer unas siluetas. Al recortar, no se fijó que su dedo estaba mal ubicado en la hoja, se cortó y empezó a sangrar.

¿Cómo se afectó Sofía? ¿Pudo evitar su cortadura?



Mis notas

CICLO 1



Martín es un niño fuerte y activo, a quien le gusta mucho jugar con sus compañeros. Ayer, durante el recreo, propuso jugar a policías y ladrones, claro está, siendo él, el jefe de los policías. En medio del juego, Martín, a punto de atrapar a Carlos, corrió a toda velocidad sin darse cuenta de que en el pasillo había una baldosa rota. Se tropezó y se cayó. Al caer, Martín se raspó ambas rodillas y perdió dos dientes. Fue necesario llevarlo al dentista.

¿La afectación que tuvo Martín fue grave?



A pesar de las recomendaciones de no jugar en las escaleras, Samuel decidió no hacer caso. Cogió su pelota y empezó a subir y bajar escalones a toda velocidad, saltándose algunos de ellos. De repente, pisó mal, perdió el equilibrio y rodó, fracturándose un brazo.

¿Cómo podría haber evitado la fractura Samuel?
 ¿Por qué las profesoras les dicen a los niños que no jueguen en las escaleras?

- b. Pregúnteles a los estudiantes si alguna vez han tenido algún accidente similar a los anteriores. Pídales que lo describan y comenten la afectación que tuvieron.



SOCIALIZACIÓN

- 3. Invítelos a nombrar y clasificar los elementos peligrosos identificados durante el recorrido por el colegio, los que se nombran en los casos anteriores y los vividos en sus experiencias propias.

Dibuje un cuadro en el tablero donde vaya ubicando los elementos identificados por los niños, según el grado de afectación.

ELEMENTOS QUE ME AFECTAN A CORTO PLAZO	ELEMENTOS QUE ME AFECTAN A MEDIANO PLAZO	ELEMENTOS QUE ME AFECTAN A LARGO PLAZO

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

4. Pídeles que se organicen en seis grupos, sentados en el piso del aula. Entregue a cada estudiante un cuarto de hoja.
- a. Invítelos a dibujar y colorear uno de los elementos escritos en el tablero, según la siguiente asignación:

GRUPOS UNO Y DOS: elementos con afectación a corto plazo.



GRUPOS TRES Y CUATRO: elementos con afectación a mediano plazo.



GRUPOS CINCO Y SEIS: elementos con afectación a largo plazo.

Recomiéndeles no repetir elementos dentro del grupo. Esté atento para darles apoyo, de manera que puedan ampliar el número de dibujos.

- b. Pídeles que recorten sus dibujos, con cuidado para evitar accidentes, y para utilizar el resultado de su trabajo en la siguiente actividad.

Mis notas

Area for taking notes, consisting of several horizontal lines for writing.

Mis notas

5. Entregue un pliego de papel periódico a cada uno de los grupos conformados.
 - a. En cada grupo eligen a un niño que se acostará boca arriba, con los brazos y las piernas estiradas sobre el papel.
 - Los demás, con marcadores, dibujarán la silueta del compañero que se encuentra acostado.
 - Luego, entre todos decorarán la silueta y dibujarán en ella las partes del cuerpo.
 - b. A continuación, solicíteles que peguen los dibujos de los elementos que dibujaron en la actividad anterior, al lado de la parte del cuerpo que se vería afectada si tuvieran un accidente con dicho elemento.
 - c. Al final, pegarán sus trabajos en el salón y observarán el de los otros grupos.
6. Invite a la reflexión sobre el trabajo desarrollado. Guíese por preguntas como las siguientes:



* Procure la participación de todos los estudiantes.

SESIÓN 3



APLICACIÓN

7. Explique a los niños la importancia de tener identificados y rotulados los elementos peligrosos del entorno escolar.
 - a. En una ficha bibliográfica, y con marcador rojo, sugiera a cada uno que escriba la palabra PELIGRO, para alertar a los demás de elementos y espacios en los que deben tener especial cuidado.
 - b. Realicen nuevamente el mismo recorrido de la actividad inicial, para pegar el aviso elaborado en uno de los lugares donde identificaron los elementos peligrosos.



Proyección

1. Propóngales realizar el recorrido en diferentes momentos para reemplazar los avisos que se hayan dañado o cambiado de sitio.
2. Después de cada recorrido, dialogue con los estudiantes sobre las acciones que han tomado para evitar los accidentes y sobre el aporte que hicieron para tener una institución educativa más segura.



Conexión familiar

1. Invite a los estudiantes que les cuenten a sus familias la experiencia del trabajo en el colegio. Pida a los acudientes que realicen dos recomendaciones adicionales para evitar que los niños sufran accidentes en el colegio.
2. Antes del próximo recorrido, los niños socializarán las recomendaciones propuestas desde casa.




Mis notas

Handwritten notes area with horizontal lines for writing.

Manilla de seguridad en caso de un accidente



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 LENGUAJE	Determino el tema, el posible lector de mi texto y el propósito comunicativo que me lleva a producirlo.	COMPETENCIAS CIUDADANAS Comprendo que mis acciones pueden afectar a la gente cercana y que las acciones de la gente cercana pueden afectarme a mí.
 CIENCIAS NATURALES	Identifico necesidades de cuidado de mi cuerpo y el de otras personas.	
 CIENCIAS SOCIALES	Cuido mi cuerpo y mis relaciones con los demás.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante identifica sus datos claves para ser atendido en caso de un accidente en el colegio.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

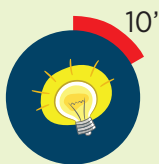
Recursos sugeridos

Tiras de cartulina, de dos colores claros de 12 X 1,5 cm, esferos, cinta de enmascarar, marcadores delgados, dos objetos pequeños.



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
60 MINUTOS



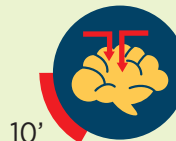
ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



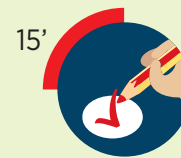
APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Para saber más

Para conocer acerca de la ruta de atención que se debe seguir en caso de accidente escolar, consulte el siguiente enlace:

https://www.educacionbogota.edu.co/portal_institucional/preguntas-frecuentes/seguro-escolar



La manilla como mecanismo de seguridad

Son múltiples las situaciones de riesgo cotidiano que viven los estudiantes, y es posible que requieran un apoyo inmediato de parte de un *Primer respondiente* (persona certificada para implementar las primeras medidas hasta que llegue el personal especializado). Para auxiliar y garantizar una atención inmediata en caso de sufrir un accidente, o cualquier otra emergencia, se precisa de datos claves del afectado.

Ejemplos de casos de urgencia en los que los niños se ven comprometidos:

- Sufrir **ACCIDENTES**: quemaduras, envenenamiento, atragantamiento, ahogamiento, fracturas y pérdida de conciencia por causa de golpes y contusiones, sufrir hemorragias, entre otras.
- **EXTRAVIARSE** en sitios públicos, como parques, centros comerciales, templos, y eventos masivos.

En los casos anteriores, tener certeza de los datos se convierte en una primera herramienta. Por ello, existen variadas formas de obtener la información, por ejemplo en el documento de identidad o en la información del celular, en caso de tenerlo. Con los niños se hace más complejo, por lo que se propone que porten un elemento que reporte información, como una **MANILLA DE SEGURIDAD**; esta debe contener datos de identificación del niño para contactar a sus familiares o acudientes de manera inmediata, informar de sus antecedentes de salud, lo que facilita una pronta y efectiva atención en caso de accidente o para su regreso al seno de su hogar en caso de que se haya extraviado.



Recuerde que...

Es pertinente que se confirme que el niño porta la manilla y que la información se encuentra visible y actualizada.

Orientaciones didácticas



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Recorte ochenta tiras de cartulina, de 12 X 1,5 cm en dos colores claros para que se pueda escribir en ellas. Estas serán utilizadas e identificadas por los estudiantes como las manillas de seguridad que cada uno portará en el ejercicio.
 - a. Prepare una manilla de muestra, con los datos del caso que va a narrar a continuación.
 - b. Nárreles la siguiente anécdota:

Angie, de siete años, salió un domingo con su papá y sus hermanos más grandes al parque del barrio. Su papá necesitaba ir al salón comunal a realizar una consulta urgente, por lo que dejó a la menor al cuidado y responsabilidad de la recreacionista de los juegos infantiles, mientras sus hermanos jugaban fútbol. Angie, muy entusiasmada se subió al columpio para mecerse como siempre lo hacía. Infortunadamente, en un momento de descuido se soltó y cayó tan fuerte al suelo que perdió el conocimiento. La recreacionista acudió en su auxilio; buscó en los bolsillos de su pantalón y no encontró datos para llamar a su padre. Desesperada, cuando la fue a levantar, por fin encontró una manilla de color naranja que la niña tenía en la mano derecha. Con letras negras contenía los datos más importantes de Angie, su nombre y apellido, edad, fecha de nacimiento, un número de celular y algo que se llamaba RH.

- c. Pregúntele a los estudiantes y permita que respondan libremente lo que saben o sus hipótesis:

¿Por qué Angie tendría esa manilla?

¿Para qué sirven cada uno de los datos que allí aparecen?

¿Saben o imaginan qué es el RH?



APROXIMACIÓN

2. Presente a los niños la manilla de Angie y permita que la observen y revisen lo que allí aparece.



- Pregúnteles qué saben de ellas y cuándo las han visto utilizar.

Mis notas

3. Entregue una tira de cartulina a cada estudiante. Invítelos a completar los siguientes datos, siguiendo un ejemplo que usted escriba en el tablero:

- Nombres y apellidos
- Edad
- Fecha de nacimiento
- Números de contacto
- RH

* Si los niños no conocen datos, por ejemplo el RH, este quedará como actividad que deben completar (o verificar) en sus casas.



SOCIALIZACIÓN

4. Invítelos a que ubiquen todas las manillas sobre una mesa, con la información hacia abajo.
- a. Luego, mezcle y haga que cada uno tome una manilla de un color diferente al suyo.
 - b. Cuando usted dé la orden, los primeros que señale deben buscar al compañero propietario para que le pregunte los datos, mientras comprueba la información; si es correcta, le colocará la manilla en una de las muñecas.



APROPIACIÓN

5. Invite a los niños a jugar a reconocer los datos de seguridad de su compañero.
- a. Ubíquelos en círculo, mientras usted pasa alrededor de ellos. La condición es que deben estar como estatuas y con los ojos cerrados.
 - b. Toque la cabeza de algunos al azar; quien sea tocado, debe dar los datos del compañero que le había correspondido en la actividad anterior.



APLICACIÓN

6. Propóngales el juego de los accidentados.
- a. Aliste dos objetos pequeños y diferentes, que quepan en la mano de un niño; uno identificará a un niño accidentado y el otro será la representación del niño que lo auxiliará. Todos deben tener claro a qué corresponde cada uno.

- b. Organizados círculo, ubique una colchoneta en medio de este. Aclare que allí se dejará caer el niño que le corresponda el turno de representar a un accidentado.
- c. Pídales que cierren los ojos y pongan una de las manos al frente.
 - Camine lenta o rápidamente frente a cada niño, generando expectativa; en cualquier momento, ponga uno de los objetos en la mano de un niño y enseguida busque otro para entregar el segundo objeto.
 - A la voz de “¡Emergencia!”, los dos niños deben actuar, uno como accidentado y el otro como auxiliador.
 - El niño auxiliador debe inventar y describir el evento del niño que se encuentra en la colchoneta; luego debe leer en voz alta los datos de la manilla del niño accidentado.
 - Los demás niños participarán dando ideas de lo que debe hacer para atender el caso.
- d. Continúe con la misma dinámica, dando participación a otros estudiantes.



Proyección

Entregue una nueva manilla, sin diligenciar, a cada uno de los niños para compartir este aprendizaje con otro curso.

- a. Invítelos a visitar un curso de su mismo grado. Uno de los niños debe explicar al otro curso en qué consisten las manillas y cuál es su sentido.
- b. Luego, cada niño busca un par y le hace entrega de la manilla para que la diligencie con su familia en la casa y que con su docente continúen el proceso de utilización e implementación.



Conexión familiar

Invite a los estudiante para que compartan la experiencia de las manillas de seguridad con sus familias. A su vez, recomiende a los familiares que diseñen una manilla de seguridad en un material impermeable, que contenga los datos claves de cada uno de los niños. Estas las llevarán a la próxima sesión y las compartirán con sus compañeros.

Mis notas

ESTRATEGIA

5

LÍNEA PEDAGÓGICA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL JUEGO, RECREACIÓN Y ACTIVIDADES LIBRES

TEMA MOVIMIENTO Y TRAYECTORIA



SABER ESENCIAL SABER CUIDAR DE SÍ Y DE LOS OTROS

CICLO 1 EXPLORATORIO

Mis movimientos seguros en el colegio



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 EDUCACIÓN FÍSICA	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	MOVILIDAD ESCOLAR Comprendo que el espacio público es patrimonio de todos y todas y, por eso, lo cuido y respeto.
 MATEMÁTICAS	Desarrollo habilidades para relacionar dirección, distancia y posición en el espacio.	

Objetivo de aprendizaje

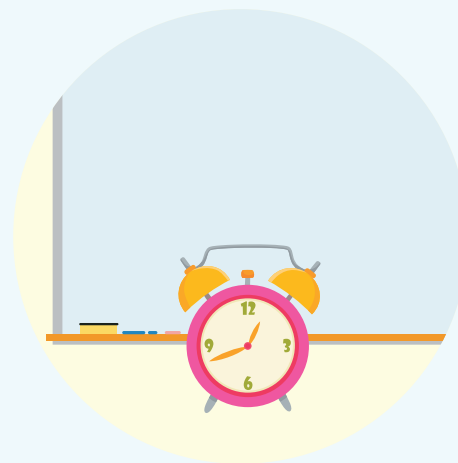
El estudiante reconoce la importancia del control de sus movimientos cuando se desplaza en el colegio.

Recursos sugeridos

Reloj, tablero.

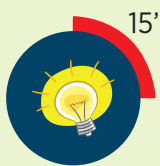
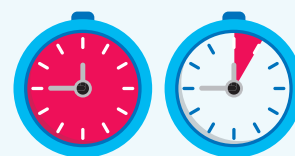
Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

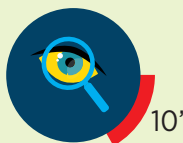


Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
65 MINUTOS



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Percepción del movimiento seguro

Para saber más

Para conocer más acerca de la percepción como “la habilidad encargada del reconocimiento”, puede consultar el enlace siguiente: <https://www.cognifit.com/es/percepcion>

Durante el desplazamiento, o movimiento de una posición inicial a una posición final, que realizan los niños, se establecen relaciones con el espacio, los objetos presentes en el mismo, el tiempo y el propio cuerpo. En dichos recorridos se requiere el desarrollo de los sentidos, de modo que se puedan captar los peligros latentes que lo circundan y, a su vez, comprender los grados de vulnerabilidad de sí mismo, de manera que se reduzcan los riesgos a los que se puede estar expuesto.

El movimiento seguro está asociado con la adquisición progresiva de la percepción; es decir, la capacidad que desarrolla el niño, de forma consciente, para recibir y captar sonidos, y elementos del espacio con los que se relaciona, cuando se dirige de un lugar a otro.



Recuerde que...

Potenciar la **CAPACIDAD PERCEPTIVA** fortalece respuestas oportunas y acertadas frente a las condiciones inseguras que los rodean, que, a su vez, evita causar daños a otros y a sí mismo.

Orientaciones didácticas



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

Ofrezca previamente recomendaciones para cuidarse y no lastimar a los demás.

1. Motive a los niños a jugar a “Los congelados”, en un espacio abierto:
 - a. Entre todos nombran a un niño como el congelador y otro será el descongelador.
 - b. Los niños se comienzan a mover dentro del espacio que delimiten, evitando ser tocados por el congelador. Este, a su vez, debe tratar de congelar al mayor número de niños, tocándolos con su mano.
 - c. Quien sea tocado debe quedarse quieto, como una estatua, hasta que el descongelador lo toque.
 - d. El congelador buscará congelar al descongelador, por lo que los demás buscarán protegerlo, haciendo que los persiga a ellos.
 - e. Cambie los roles para que todos participen con las diferentes sensaciones de estar quietos, correr, atrapar.
2. Luego de jugar unos 10 minutos, pregúnteles lo que experimentaron y la diferencia entre uno y otro estado del cuerpo: en movimiento y quietos, lo que ocurrió al correr de un lado para otro solo buscando salvarse ellos y sin mirar o tener en cuenta a los demás.

Ahora, pídeles que expresen la importancia de los sentidos y su uso al moverse, caminar, desplazarse, correr, trotar, caminar, jugar, hacer ejercicios.



APROXIMACIÓN

3. Organice a los niños en grupos de cinco estudiantes y pídeles que se tomen de la mano, sin soltarse, para una competencia de desplazamiento.
 - a. Indíqueles que cada grupo se desplazará caminando despacio, normal o corriendo, al mismo tiempo, de un punto A a un punto B, que usted defina.
 - b. Esto lo deben hacer en 60 segundos, tiempo que usted debe contabilizar. Por esto, ellos deben hacer el cálculo; si lo hacen antes de este tiempo, pierden. Ganan quienes pasen la meta en el tiempo estipulado.
 - c. Pregúnteles lo que sintieron y si era necesario caminar lento, normal o corriendo.

Mis notas

Area for taking notes, consisting of several horizontal lines for writing.

Mis notas



SOCIALIZACIÓN

4. Invite a los niños a valorar la competencia que acaban de realizar con base en las siguientes preguntas:
 - a. Era necesario para ganar la competencia:

GAMINAR LENTAMENTE

GAMINAR NORMALMENTE

CORRER

- b. ¿Qué habría ocurrido si todos corren?
 - c. ¿Por qué se producen accidentes en el colegio cuando los niños corren, sin observar detenidamente su entorno y los que van por el camino?
 - d. ¿Cómo se podrían evitar estos accidentes en el colegio?



APROPIACIÓN

5. De nuevo proponga la competencia, pero en esta ocasión divida al grupo de participantes en dos:
 - Un grupo hará el desplazamiento de manera individual del punto A al punto B en 60 segundos.
 - El otro grupo se desplazará paralelamente, solo observando a los compañeros en su recorrido.
 - Invierta los grupos y repita la actividad.
6. Reflexione con los estudiantes acerca de la importancia de ser observadores para disminuir accidentes en ellos mismos, y, de igual manera, para evitar accidentes en sus compañeros.



APLICACIÓN

Previamente, identifique cinco elementos claves y observables que haya en el recorrido de la competencia de un punto A a otro punto B; por ejemplo: materas, dibujos, sonidos.

7. Ahora, indíqueles a los estudiantes que van a volver a hacer un recorrido en cinco minutos, pero como exploradores. Esta vez pondrán las manos como binoculares frente a sus ojos. La idea es que puedan cumplir con el tiempo establecido y a su vez observar el entorno durante el desplazamiento.

8. Al final, reúnalos en círculo para conversar en relación con los elementos claves que observaron en el recorrido.
 - a. Solicíteles mencionar las percepciones que tuvieron durante el recorrido, como las siguientes u otras que considere pertinentes. Escriba, en el tablero, lo mencionado por los estudiantes:

Personas

Olores

Sonidos

Plantas y animales

Muebles y enseres

Daños en el suelo

- b. Pregunte qué impidió a algunos observar lo que otros sí percibieron.

Proyección

Invite a los niños al patio del colegio para que, durante un recreo, observen los comportamientos de sus compañeros.

- a. Posteriormente, invítelos a mencionar los comportamientos de mayor riesgo que observaron.
- b. Establezca con los niños una acción clave (como acción de prevención) para cada comportamiento de riesgo.



Conexión familiar

1. Motívelos para que les cuenten a los miembros de sus familias el ejercicio realizado en el colegio. A partir de esto, que les pidan recomendaciones para evitar accidentes en el colegio.

Para evitar accidentes en el colegio,
Recomendamos:

2. Propóngales realizar un dibujo sobre las recomendaciones familiares. Pídales llevarlos y exponerlos a sus compañeros en clase.

Mis notas

Area for taking notes with horizontal dashed lines.

Estrategia Integral de Promoción del Bienestar Estudiantil



PROMOCIÓN DE
BIENESTAR
ESTUDIANTIL



SECCIÓN ESPECIAL

Corresponsabilidad por el bienestar estudiantil

Tabla de contenido



ESTRATEGIA

1

ASPECTO ÉTICA DEL CUIDADO

EJE TEMÁTICO AUTOCUIDADO

TEMA MIS EMOCIONES

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

El mundo mágico de las emociones

PÁG. 188



ESTRATEGIA

2

ASPECTO DESARROLLO EMOCIONAL Y AGENCIA PARA LA TRANSFORMACIÓN

EJE TEMÁTICO DESARROLLO EMOCIONAL

TEMA EMOCIONES, RESPUESTA COMPORTAMENTAL Y COMUNICACIÓN

SABER ESENCIAL SABER COMUNICARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Las emociones en mi cuerpo

PÁG. 196



ESTRATEGIA

4

ASPECTO ÉTICA DEL CUIDADO

EJE TEMÁTICO AUTOCUIDADO

TEMA EL CUERPO, MI PRIMER TERRITORIO.

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS NATURALES - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS

EDUCACIÓN PARA LA SEXUALIDAD

Mi cuerpo, imi territorio!

PÁG. 212



ESTRATEGIA

5

ASPECTO ÉTICA DEL CUIDADO

EJE TEMÁTICO AUTOCUIDADO

TEMA RESPETEMOS NUESTRAS DIFERENCIAS

SABER ESENCIAL CUIDADO DEL OTRO

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Respetemos nuestras diferencias

PÁG. 220

ESTRATEGIA



3

ASPECTO DESARROLLO EMOCIONAL Y AGENCIA PARA LA TRANSFORMACIÓN

EJE TEMÁTICO DESARROLLO EMOCIONAL

TEMA EMPATÍA, SOLIDARIDAD Y COMUNICACIÓN

SABER ESENCIAL SABER VIVIR Y COMPARTIR EN COMUNIDAD

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Pienso, siento y comunico

PÁG. 204

ESTRATEGIA



6

ASPECTO DESARROLLO EMOCIONAL Y AGENCIA PARA LA TRANSFORMACIÓN

EJE TEMÁTICO AGENCIA PARA LA TRANSFORMACIÓN

TEMA ACUERDOS COLECTIVOS

SABER ESENCIAL SABER VIVIR Y COMPARTIR EN COMUNIDAD

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES - EDUCACIÓN ARTÍSTICA

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Yo me comprometo y todos nos comprometemos

PÁG. 228

ESTRATEGIA



7

ASPECTO ÉTICA DEL CUIDADO

EJE TEMÁTICO CUIDADO DEL OTRO Y DE LO PÚBLICO

TEMA LOS DERECHOS DE LOS OTROS

SABER ESENCIAL SABER VIVIR Y COMPARTIR EN COMUNIDAD

ARTICULACIÓN CURRICULAR

EDUCACIÓN ARTÍSTICA - CIENCIAS SOCIALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS

COMPETENCIAS CIUDADANAS

Creando con cuidado

PÁG. 236

Corresponsabilidad por el bienestar estudiantil

En el ejercicio colectivo de promover una cultura del bienestar estudiantil dentro de los colegios, juegan un papel importante aspectos como la participación, la identidad institucional y ciudadana, y el sentido de pertenencia como una finalidad en el proyecto de vida. En la medida en que cada uno aporta como individuo y como parte de la comunidad educativa, se van fortaleciendo:

1

La ética del cuidado

2

El desarrollo emocional y agencia para la transformación

La ética del cuidado

Cuidarse puede parecer una lógica de la conducta humana para preservar la vida y las condiciones adecuadas para mantenerla, pero dicha reflexión no resulta tan contundente: a pesar de que los estudiantes identifiquen y conozcan las repercusiones que tiene para su organismo las malas prácticas, como el sedentarismo, el consumo excesivo de grasas y azúcares, por citar algunos ejemplos, este conocimiento no siempre motiva a tomar decisiones acertadas para una alimentación saludable.

Sin el cuidado como valor que guíe todas nuestras acciones, es posible que perezcamos como especie; es por ello que promover la generación de ciudadanos integrales en nuestros colegios requiere abordar la ética del cuidado en todos sus ejercicios pedagógicos.

LA ÉTICA DEL CUIDADO PUEDE CONTEMPLAR DIFERENTES DIMENSIONES:

- **AUTOCUIDADO.** El cuerpo con el que interactuamos con el mundo, lo interpretamos y lo experimentamos; pero también las emociones, la prevención del daño por la forma como interactuamos con el entorno y con los otros.
- **CUIDADO DEL OTRO.** Permite establecer los límites, cuidados o compromisos en diferentes situaciones y contextos, sin poner en riesgo el primer nivel de autocuidado. Cualquier estudiante debe estar en la capacidad de establecer vínculos emocionales con su familia, con sus compañeros de clase, con los docentes y con los habitantes de su barrio; para ello, debe cultivar la habilidad para reconocer las emociones y sentimientos que acompañan los diferentes tipos de relaciones posibles y asociar los valores propicios a dicha relación.
- **CUIDADO DE LO OTRO.** Implica la forma de relacionarse con las instituciones y el Estado, el uso y protección de los recursos, como requisitos para la participación social. Incluye el cuidado y la conciencia ambiental y social.

Desarrollo emocional y agencia para la transformación

El espacio escolar está nutrido por una compleja red de relaciones que se entretajan a partir de las necesidades e intereses de cada miembro de la comunidad educativa.

Cada actor educativo, desde su rol, sea estudiante, maestro o familia, representa unos intereses particulares ideales que entran en consonancia con los propósitos públicos de la educación:

- El maestro debe enseñar e instruir, y preocuparse por el bienestar de los estudiantes.
- Los estudiantes, a su vez, deben ser corresponsables y partícipes de su proceso y proyecto educativo.
- Entre tanto, padres y madres de familia, y acudientes, deben cumplir papeles de garantes de derechos y de acompañantes del proceso educativo.

DESARROLLO EMOCIONAL

El desarrollo positivo o negativo de las relaciones dependerá en buena medida del desarrollo emocional del estudiante, de su capacidad de autorregulación y empatía, su capacidad de cooperación, de resolución de problemas, etc. Estas capacidades, ya contempladas en la perspectiva de la ética del cuidado, deben ser reforzadas y abordadas conscientemente en el ejercicio pedagógico para propiciar ambientes de aprendizaje en los cuales los estudiantes pongan en juego esas capacidades y en los que entren en tensión los intereses y demandas de unos y otros, para conducirlos al reconocimiento y manejo de su emocionalidad, siempre al servicio del **autoconocimiento**, la **autorregulación** y la **cooperación**.

Es preciso iniciar la reflexión sobre los estados emocionales inconvenientes para el bienestar del estudiante, que se suscitan entre los pares estudiantiles, pero también en las relaciones pedagógicas y de poder con los maestros, y así ofrecer orientaciones didácticas para desarrollar las competencias o capacidades socioemocionales de los estudiantes y disminuir la prevalencia de comportamientos que amenazan la estabilidad emocional dentro de la escuela.

LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES PUEDEN DIVIDIRSE PARA SU ABORDAJE EN CUATRO EJES (Secretaría de Educación del Distrito, 2015):

- 1 **INTRAPERSONAL**, orientada a la capacidad de manejar las propias emociones.

- 2 **INTERPERSONAL**, encaminada a comprender el impacto de todas las emociones en la relación con el otro.

- 3 **COMUNICACIÓN ASERTIVA**, que busca comprender los procesos lingüísticos propios de la interacción humana y su relación con las emociones y sentimientos.

- 4 **LA CAPACIDAD PARA RESOLVER PROBLEMAS**, como estrategia recursiva, armónica y asertiva de estar en paz consigo mismo, y con los demás y sus contextos.

AGENCIA PARA LA TRANSFORMACIÓN

Se ocupa de la capacidad para resolver problemas y establece un estrecho vínculo con la participación significativa de los estudiantes y su capacidad para reconocerse como agentes transformadores de la realidad y de los contextos dentro de la escuela. Requiere el desarrollo de habilidades como las siguientes:

1

La **TOMA DE PERSPECTIVA**, la cual implica reconocer diferentes puntos de vista, analizarlos, establecer puntos de encuentro y desde allí construir vías de cooperación.

2

La **COOPERACIÓN**, que parte de acuerdos en los que prime el beneficio mutuo, el cual solo puede ser logrado si el estudiante es capaz de ceder sus intereses personales para perseguir un bien colectivo mayor.

3

Cada uno de los anteriores aspectos precisa de la **TOMA DE DECISIONES**, informadas, críticas y conscientes, que suponen un compromiso y responsabilidad frente a los interlocutores y procesos.



La suma de estas habilidades debe conducir al estudiante a comprender y aprovechar su poder transformador, a involucrarse activamente en diferentes instancias de participación y a construir sus propios colectivos participativos, orientados a ocuparse de los intereses particulares de su comunidad.



El mundo mágico de las emociones



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 CIENCIAS SOCIALES	Identifico algunas características físicas, sociales, culturales y emocionales que hacen de mí un ser único.	COMPETENCIAS CIUDADANAS <ul style="list-style-type: none"> • Reconozco que las acciones se relacionan con las emociones y que puedo aprender a manejar mis emociones para no hacer daño a otras personas. (Competencias emocionales). • Expreso mis sentimientos y emociones mediante distintas formas y lenguajes (gestos, palabras, pintura, teatro, juegos, etc.). (Competencias comunicativas y emocionales).
 LENGUAJE	Expreso en forma clara mis ideas y sentimientos, según lo amerite la situación comunicativa.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante identifica y expresa las emociones y sentimientos que experimenta en su diario vivir.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

Recursos sugeridos

Marcadores o colores, cinta adhesiva, videoclip, *video beam*, computador o una sala en la que se pueda reproducir video, copias impresas de las imágenes que representan emociones (Anexo).

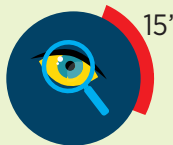


Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
55 MINUTOS



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



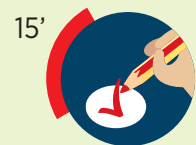
APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Las emociones

La **EMOCIÓN** es aquella reacción primaria que tenemos frente a un estímulo.

Son emociones

Para saber más

Consulte la revista digital para profesionales de la enseñanza (2011), “Temas para la educación”.
En: <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7866.pdf>

Tristeza

Felicidad

Sorpresa

Miedo o temor

Rabia o ira

Asco

Todas las emociones son propias de los seres humanos, independientemente de la cultura en la que se hayan desarrollado.



Recuerde que...

La **INTELIGENCIA EMOCIONAL**, de acuerdo con la propuesta del psicólogo estadounidense Daniel Goleman, se podría definir de la siguiente forma:

“Capacidad de reconocer nuestros propios **SENTIMIENTOS** y de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”.

Orientaciones didácticas



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Inicie con una pequeña indagación con los estudiantes sobre el concepto que tienen de las emociones. Seleccione a algunos estudiantes al azar para que den sus respuestas y escribalas en el tablero o en fichas. Estas servirán para comparar, comprobar o cambiar sus ideas al finalizar el desarrollo de la sesión.

¿Qué es una emoción para ti?

¿Que sientes cuando te dan un regalo?

¿Por qué en ocasiones te dan ganas de llorar?



APROXIMACIÓN

2. Reproduzca un video que contenga emociones de personajes; una alternativa puede ser el videoclip “Las emociones en situaciones”.
3. Entregue a cada estudiante lápices de colores y una hoja blanca o reciclable del tamaño de una ficha bibliográfica. Solicíteles que dibujen una cara con la emoción que tienen en ese momento, usando colores diferentes para cada una, así:

 Ira

 Tristeza

 Alegría

 Miedo

 Asombro o sorpresa

4. Solicíteles que se peguen la imagen sobre la camisa o saco.



Más para ver

Videoclip
“Las emociones en situaciones”
<https://www.youtube.com/watch?v=vsFERoAz448>

Mis notas

Area for taking notes, consisting of a yellow background with horizontal dotted lines.



SOCIALIZACIÓN

5. Solicite a algunos de los estudiantes que compartan la emoción que dibujaron, que la representen con sus gestos y que cuenten la razón del porqué se sienten así.

A la vez, realice la asociación de esas experiencias personales con lo visto en el videoclip, a través de preguntas orientadoras, como las siguientes:

¿Por qué tienes esa emoción? ¿Te es fácil expresar la tristeza?

¿Qué gestos, actitudes o movimientos tenía en el video el personaje de la emoción que dibujaste?

¿En qué otro momento has tenido esa emoción?



Mis notas



APROPIACIÓN

6. Tome algunos de los casos comentados por los estudiantes y propicie un espacio de reflexión en torno a:
- La existencia de las emociones y la necesidad de reconocerlas y manifestarlas con sus gestos o con palabras.
 - La importancia que tiene el hecho de manejarlas para no herir o causar daño a otras personas; ejemplo, si tienen ira no actuar en contra de otros.
7. A continuación, escriba cada palabra en un recorte de papel y ubíquelo en un lugar del salón, mientras explica cada una de las emociones. Pida que cada uno vaya ubicando las fichas con los dibujos hechos en la actividad de “Aproximación”, bajo el nombre que corresponda.



Alegría. Sensación de placer ante una situación, persona, hecho o cosa.

Nos puede producir alegría la llegada de los cumpleaños, la visita de un ser querido, un regalo que deseábamos, comer el postre o alimento preferido y muchas cosas más.



Tristeza. Estado emocional que genera sensación de pesadumbre. Está relacionado con una pérdida, situación adversa o cuando nuestras expectativas no se logran.

Nos produce tristeza la pérdida de una mascota, ser querido, la partida de alguien, el daño del juguete favorito...



Miedo. Reacción ante un peligro, hecho u objeto que consideramos que nos causará daño. Puede ser real o imaginario.

Sentimos miedo ante algunos animales, personas o situaciones desconocidas.



Ira o rabia. Enfado ante personas o hechos que hace que deseemos hacer algo con violencia para resolver un problema.

Los momentos de ira o enfado se pueden presentar cuando los padres lo mandan a dormir, cuando deben realizar una tarea que no desean, cuando pierden un juego, entre otras.



Sorpresa. Es una emoción que lleva al asombro o desconcierto por una situación nueva, desconocida o inesperada.

Pueden ser sorpresas positivas o negativas, que producen alegría o tristeza. Por ejemplo, un regalo, la llegada de alguna persona, la nota ante una evaluación que se creía perdida...



APLICACIÓN

8. Disponga el salón para que los estudiantes se puedan mover libremente.
 - a. Amplíe las plantillas de los personajes de las emociones (Anexo) y ubíquelas en cinco partes diferentes del espacio, con una distancia considerable.
 - b. Indíqueles a los estudiantes que cada vez que usted lea una pregunta o situación, ellos deberán ubicarse en la parte del salón donde está la imagen que represente la emoción.

EJEMPLOS DE PREGUNTAS O SITUACIONES:

¿Cómo te sientes cuando tus padres o algún familiar te regañan?

¿Si un compañero es grosero contigo cómo te sientes?

¿Qué sientes cuando tienes ganas de llorar?

¿Cómo te sientes cuando estás en el descanso?

¿Qué sientes cuando la profe no puede ir a clases?

Cuando tus amigos no te dejan jugar, ¿cómo te sientes?

Mis notas

Handwritten notes area with horizontal dashed lines.

- * Cuando lea la pregunta o acontecimiento y los estudiantes se desplacen a las emociones correspondientes, elija al azar a un estudiante y pregúntele por qué siente esa emoción en esa situación.
- * Motive a los demás para que comenten qué actitudes deberían tomar en el momento en que tienen esa emoción.

Conexión familiar

Sugiera a los estudiantes que preparen una situación que presentarán en la próxima sesión a sus compañeros. Para ello, escriba a las familias una nota donde invite a dicha acción:



Estimadas familias:

El día de hoy trabajamos las emociones. Pídale al estudiante que le diga cuál le gustaría representar en clase.

Ayúdele a pensar en una situación vivida y que le haya producido la emoción escogida.

Preparen una pequeña representación con gestos, movimientos y sonidos, pero sin palabras, para expresar lo sentido en dicho evento.

Para la próxima clase, los estudiantes presentarán lo preparado.

Proyección

Esta actividad la realizarán en la siguiente sesión de aula. Proponga la dinámica “El tren de las emociones”, la cual pueden realizar en el patio o un lugar donde se puedan desplazar fácilmente:

- Ubique las cinco plantillas de las emociones.
- Organice a los estudiantes uno detrás de otro, caminando y haciendo sonidos de un tren en movimiento.
- Ubicados en esta formación, pídale que se vayan desplazando por las cinco emociones, donde cada una representa una estación.
- El tren debe parar en cada estación para que todos los estudiantes representen la emoción.

En ese espacio, los estudiantes que hayan preparado la representación de dicha emoción, la personifican ante sus compañeros.

Mis notas

Area for taking notes with horizontal dashed lines.

ESTRATEGIA

2

SECCIÓN ESPECIAL

CORRESPONSABILIDAD POR EL BIENESTAR ESTUDIANTIL

EJE TEMÁTICO DESARROLLO EMOCIONAL

TEMA EMOCIONES, RESPUESTA COMPORTAMENTAL Y COMUNICACIÓN



SABER ESENCIAL SABER COMUNICARSE

CICLO 1 EXPLORATORIO

Las emociones en mi cuerpo



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 CIENCIAS SOCIALES	Comparo mis aportes con los de mis compañeros y compañeras e incorporo en mis conocimientos y juicios elementos valiosos aportados por otros.	COMPETENCIAS CIUDADANAS Expreso mis sentimientos y emociones mediante distintas formas y lenguajes (gestos, palabras, pintura, teatro, juegos, etc.).
 LENGUAJE	Expreso en forma clara mis ideas y sentimientos, según lo amerite la situación comunicativa.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante relaciona sus emociones y sentimientos con sus pensamientos y comportamientos; comprende las consecuencias de actuar a partir de ellos, teniendo en cuenta una comunicación positiva.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

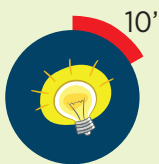
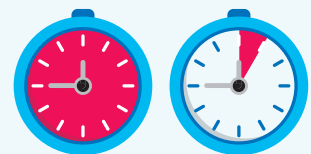
Recursos sugeridos

Tarjetas con las imágenes o proyección de las mismas, Tarjetas con los emoticonos, marcadores, cartulinas, colores.



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
65 MINUTOS



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



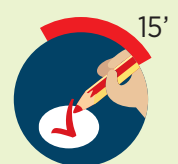
APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Para saber más

Para conocer más sobre educación emocional, puede consultar el enlace siguiente:

<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/download/455/9906/>

La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. José Ángel García

Retana. Universidad de Costa Rica. Revista Educación 36(1), 97-109, ISSN: 0379-7082, Enero-Junio, 2012.

Desarrollo emocional

Todos los humanos damos respuesta instintiva a través de diferentes rasgos faciales, posturas corporales, la entonación del llanto o la voz. Así, cada estímulo está condicionado biológicamente para facilitar la respuesta adaptativa que favorece la supervivencia. Entonces...

... comportamientos como la huida, la lucha, el llanto, y la violencia, por ejemplo, son acciones autónomas del cuerpo como respuestas instintivas y naturales en ambientes hostiles. Estos comportamientos deben ser moldeados para facilitar la socialización.



Recuerde que...

Toda emoción experimentada por los niños resulta en una respuesta fisiológica y comportamental que les permite interactuar socialmente con sus congéneres.



El principal papel de la escuela en las edades tempranas es ofrecer ambientes de aprendizaje y convivencia que conduzcan a los niños a reconocer sus necesidades, emociones y preferencias individuales y colectivas. Además, establecer interacciones recíprocas entre las múltiples características y necesidades de los estudiantes.



APROXIMACIÓN

2. Para avanzar en el reconocimiento de los cambios corporales asociados a las emociones, seleccione a algunos estudiantes para imitar las emociones previamente identificadas.
 - a. Pida a los elegidos que expresen con todo su cuerpo la emoción que le indique.
 - b. Los demás compañeros tratarán de identificarla, prestando atención a los gestos, articulaciones, posturas corporales, cualquier cambio físico.
3. Ubique los hallazgos de los estudiantes al frente de las emociones identificadas en el ejercicio anterior. Observe un ejemplo.



Mis notas



SOCIALIZACIÓN

4. Para socializar las respuestas, ubique a los estudiantes en círculo.

Invítelos a comentar sus hallazgos. Destaque los principales y más reiterativos, haciéndoles notar que cada emoción viene acompañada de cambios corporales típicos, los cuales podemos descifrar en nuestros compañeros; luego, al reconocerlos, podemos responder adecuadamente a ellos.



APROPIACIÓN

5. Durante este momento se busca que los estudiantes reflexionen sobre la forma en la que responden a las emociones de sus compañeros. Para este propósito, seleccione a cuatro estudiantes, cada uno de los cuales representará una emoción básica: alegría, tristeza, enojo y miedo.
- a. A los estudiantes seleccionados, péguelos una tarjeta en el pecho con alguna de las siguientes expresiones:



Tristeza



Alegría



Miedo



Enojo

- b. El resto de compañeros se organizará en cuatro grupos de igual número de participantes.
- Asigne a cada grupo una actividad lúdica o recreativa, como rompecabezas, juegos de mesa o cualquier otra que sea divertida.
 - Cada grupo contará con 10 minutos para realizarla.
- c. Los niños con los emoticones, representarán la emoción correspondiente (alegría, enojo, tristeza o miedo) mientras caminan, de manera libre, y observan las actividades de sus compañeros. No deben abandonar su papel en ningún momento.
- d. Los estudiantes que están realizando las actividades lúdicas pueden o no invitar a alguno de sus cuatro compañeros.

La idea del ejercicio es observar el comportamiento de los grupos frente a la emoción y actitud de los niños que están actuando, si los rechazan o invitan a unirse a los grupos según la emoción expresada.

Mis notas

Area for taking notes, consisting of a yellow background with horizontal dotted lines.



APLICACIÓN

6. Terminado el ejercicio anterior, solicite a los niños que se sienten en el piso, formando un círculo. Guíe una breve conversación sobre su comportamiento en el ejercicio anterior.

Use algunas de las siguientes preguntas para orientar el diálogo; parafrasee cada una de ellas para que sean comprendidas y respondidas por sus estudiantes.



Mis notas

- ¿Cuál fue la respuesta de los diferentes grupos frente a los compañeros actores? ¿Fueron aceptados o rechazados? ¿Hubo preferencia por alguna emoción en especial?
- ¿Cómo se sintieron los estudiantes que actuaron las emociones?, ¿se sintieron bienvenidos, invitados, rechazados, comprendidos, desplazados?
- ¿Cómo pudieron actuar los equipos para involucrar a sus compañeros, sin importar si estaban tristes, alegres, miedosos o enojados? ¿Con qué emociones era más fácil actuar y por qué?
- ¿En los equipos prefirieron involucrar a sus compañeros según la emoción que expresaban? Ante las respuestas, siga indagando:
 - ¿Es decir que aceptaron con mayor facilidad algunas emociones más que otras?
 - ¿Nos apartamos de las personas que manifiestan algunas emociones particulares?
 - ¿Qué podemos hacer como compañeros para apoyar a aquellas personas que puedan tener algunas actitudes o emociones “negativas”?

Conexión familiar

Pida a los estudiantes que, junto con sus familias, utilicen emoticones como los del ejercicio de *Apropiación* para indicar sus estados de ánimo en casa.

Sugiera que los usen pegándolos en alguna prenda propia o de un familiar, como una herramienta que permitirá que todos los miembros familiares se fijen y reconozcan las emociones de aquellos con quienes conviven. Será una manera de facilitar la comunicación entre los miembros familiares.



Proyección

Pídales a los estudiantes que se organicen en grupos de tres o cuatro estudiantes para la elaboración de carteleras que contengan mensajes sobre:

Cómo reaccionar y apoyar a los compañeros dependiendo de su estado emocional.



Mis notas

- Recomiende a los niños que utilicen frases de aliento y de apoyo, e imágenes o dibujos que evidencien las reflexiones alcanzadas durante la sesión.
- Las carteleras pueden ser compartidas en el aula o en un espacio público, donde otros grados puedan ver el resultado de lo desarrollado y reflexionado en clase.

ESTRATEGIA

3

SECCIÓN ESPECIAL

CORRESPONSABILIDAD POR EL BIENESTAR ESTUDIANTIL

EJE TEMÁTICO DESARROLLO EMOCIONAL

TEMA EMPATÍA, SOLIDARIDAD Y COMUNICACIÓN



SABER ESENCIAL SABER VIVIR Y COMPARTIR EN COMUNIDAD

CICLO 1 EXPLORATORIO

Pienso, siento y comunico



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 CIENCIAS SOCIALES	Respeto mis rasgos individuales y los de otras personas (género, etnia, religión...).	COMPETENCIAS CIUDADANAS Reconozco que las acciones se relacionan con las emociones y que puedo aprender a manejar mis emociones para no hacer daño a otras personas. (Competencias emocionales)
 LENGUAJE	Utilizo, de acuerdo con el contexto, un vocabulario adecuado para expresar mis ideas.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante comprende que los pensamientos y comportamientos están relacionados con emociones y sentimientos propios del actuar de cada persona, y que las acciones y reacciones dependen de nuestra forma de comunicación con los otros.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

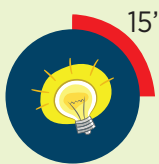
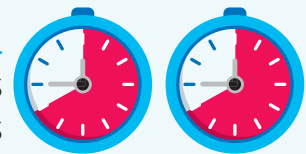
Recursos sugeridos

Bolsa con preguntas, ruleta del anexo, colores.

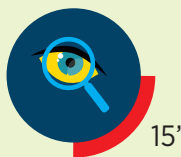


Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
80 MINUTOS
2 SESIONES



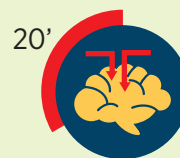
ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



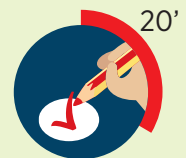
APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Desarrollo emocional

En el siguiente gráfico se identifica el concepto de socioafectividad y sus componentes:



Para saber más

Para conocer más acerca del desarrollo socioafectivo puede consultar el enlace siguiente:
<https://repositoriosed.educacionbogota.edu.co/simple-search?query=socioafectivo>



Recuerde que...

Enfaticemos y recordemos el concepto de comunicación: A través de la **COMUNICACIÓN** las personas expresan mensajes sobre sus pensamientos, sentimientos y opiniones.

Los mensajes tienen una intención comunicativa y un proceso: Para que los mensajes sean comprendidos deben estar completos y su contenido claro. De igual forma, es necesario que haya un emisor, que es quien envía o genera el mensaje, y un receptor, que es quien lo recibe.

Recomendaciones para fortalecer los componentes del bienestar socioafectivo

- 1 **DIMENSIÓN SOCIAL.** Procure que los trabajos que se realicen en equipos, roten entre sus integrantes para que todos los estudiantes se comuniquen con sus compañeros y compartan diversos espacios.
- 2 **DIMENSIÓN AFECTIVA.** Fortalezca la autoestima de sus estudiantes a través de valoraciones positivas por sus trabajos, sus cualidades y sus esfuerzos.
- 3 **COMUNICACIÓN.** Cuando alguno de sus estudiantes se comunique o se refiera mal a uno de sus compañeros, recuérdale que sus palabras pueden generar daños y que lo que él piensa del otro es su responsabilidad.

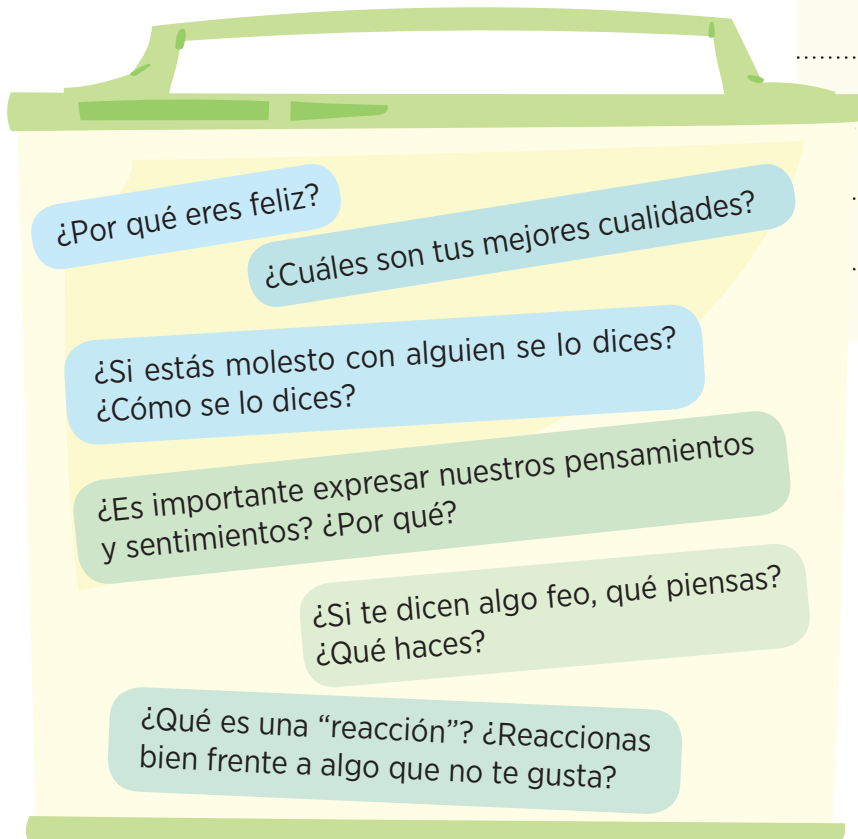
Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Aliste las siguientes preguntas, escríbalas en recortes de papel e introdúzcalas en una bolsa:



Mis notas

Mis notas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Invite a los estudiantes a sentarse en círculo, donde todos se puedan ver y escuchar atentamente.
 - a. Invítelos a sacar las preguntas al azar, para ser respondidas y conversadas de manera espontánea.
 - b. En caso de que a los estudiantes se les dificulte participar, empiece usted para dar el ejemplo y brindarles confianza.
 - c. Permita que se expresen libremente y que se ayuden entre todos si quieren participar con las respuestas de preguntas sacadas por otros.



APROXIMACIÓN

3. Al final del ejercicio anterior, anímelos a sacar conclusiones entre todos.

EJEMPLOS

1

Que las personas **SENTIMOS** y **PENSAMOS DE FORMA DIFERENTE** y que cada quien es responsable de pensar y sentir como decida.

2

Resalte la importancia de comprender la **COMUNICACIÓN** como herramienta fundamental para nuestras relaciones sociales.

3

Finalice hablando de las diferentes **SITUACIONES** que se viven en el aula y las cuales debemos saber sobrellevar, reaccionando de la mejor manera, “pensando antes de actuar o hablar”.

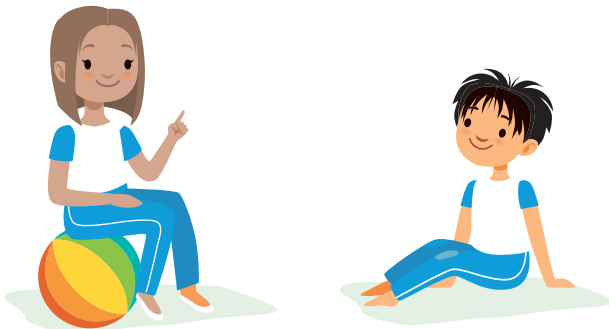


4. Propóngales jugar a la “Rueda de las emociones”:
 - a. Organice grupos de seis estudiantes.
 - b. Entregue a cada grupo una ruleta (fotocopie o imprima la del anexo).
 - Cada estudiante tendrá la oportunidad de girarla.
 - Al estudiante que le corresponda, compartirá con sus compañeros una situación en la que haya sentido la emoción que le correspondió.
 - c. Tome nota de los estudiantes a los que se les dificulta expresarse en público para planear actividades que estimulen la oralidad y ayuden a superar el miedo escénico.



SOCIALIZACIÓN

5. Para socializar la experiencia del juego, pídeles a los estudiantes que vuelvan a sentarse en círculo.
 - a. Motive a los estudiantes que no participaron en el momento de *Activación* a compartir qué fue lo que más les gustó del juego y qué recuerdan de lo que contaron sus compañeros.
 - b. Mientras los estudiantes participan, escriba las emociones según las situaciones. Después, pregúntele el significado de cada una. Si es necesario, aclare y diferencie una emoción de otra a través de ejemplos sencillos.



Mis notas

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

6. Entréguele a cada estudiante una hoja e invítelos a dibujar caras que comuniquen tres de las emociones de la rueda de emociones. Indíqueles que usen un color diferente para cada una, según el significado que cada uno le dé. **EJEMPLO:**



Triste



Frustrado



Feliz

Mis notas

- Entre todos, peguen en el tablero o en la pared todas las hojas, en forma de mural.
- Invítelos a observar el trabajo de sus compañeros. Oriéntelos para encontrar parecidos y diferencias.

- Pregúnteles: ¿Coinciden algunos colores? ¿Por qué?
- Cuénteles que **los colores** también hacen parte de la comunicación y dé algunos ejemplos con los trabajos de sus estudiantes, encontrando diferencias y similitudes.

Aproveche la oportunidad para que aquellos que no han participado de manera verbal, lo hagan en este momento, contando por qué razón escogieron ese color para tal emoción.

- Al finalizar, dígales que expresen en su rostro la emoción que muestre cómo les pareció la actividad. Recuerde potenciar la autoestima de sus estudiantes valorando su participación en clase, aun cuando no haya sido tan activa.



APLICACIÓN

7. Proponga actividades diferentes para la “Rueda de las emociones”. Ejemplo, al salir una de las emociones, que hagan cada vez una de las actividades siguientes:
 - a. Inventar una historia con personajes ficticios que comuniquen la emoción que muestra la rueda de las emociones.
 - b. Realizar representación teatral (o mímica) de una situación que se vive en el aula de clase, y donde la reacción es la emoción que le ha salido en la rueda.
 - c. Hacer el gesto de la emoción. Ejemplo: si la rueda cae en llanto, que el estudiante haga como si estuviera llorando.
 - d. Escribir mensajes alusivos sobre las emociones y cómo comunicarlas de la mejor manera. Por ejemplo:

“Si te sientes triste, pídemelo un abrazo”.

Estos mensajes pueden decorar el salón.



Conexión familiar

Pida a los estudiantes que, junto con sus familias, jueguen a la “Rueda de las emociones”. Como los estudiantes son los que conocen la mecánica, serán los líderes de la actividad en sus casas.

Proyección

Con las ruedas de las emociones y los mensajes creados, realice la siguiente actividad:

- a. Exposición de los mensajes en diferentes partes del salón.
Los estudiantes explicarán a sus compañeros lo que comunica su mensaje.
Al final, todos recorrerán las microexposiciones.
- b. Genere un espacio de oralidad para que los estudiantes cuenten cómo fue la experiencia de jugar en familia y compartan las historias contadas en ese espacio.

Mis notas



ESTRATEGIA

4

SECCIÓN ESPECIAL

CORRESPONSABILIDAD POR EL BIENESTAR ESTUDIANTIL

EJE TEMÁTICO AUTOCUIDADO

TEMA EL CUERPO, MI PRIMER TERRITORIO.



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 1 EXPLORATORIO

Mi cuerpo, imi territorio!



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 CIENCIAS NATURALES	Describo mi cuerpo y el de mis compañeros y compañeras.	EDUCACIÓN PARA LA SEXUALIDAD Y CONSTRUCCIÓN DE CIUDADANÍA Entiendo que mi cuerpo es una fuente de bienestar, lo cuido, me siento a gusto con él y opto por estilos de vida saludable.
 LENGUAJE	Utilizo, de acuerdo con el contexto, un vocabulario adecuado para expresar mis ideas.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante practica hábitos de higiene, alimentación, actividad física y cuidado personal, con el fin de cuidar su cuerpo como su primer territorio.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

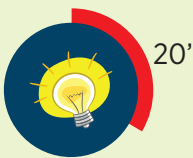
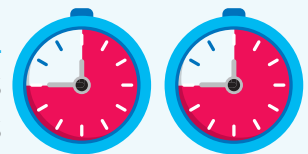
Recursos sugeridos

Imágenes o mensajes escritos sobre el autocuidado, hojas blancas, papel periódico, colores, marcadores de colores y lápices.



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
90 MINUTOS
2 SESIONES



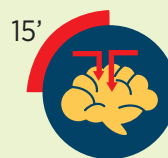
ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Para saber más

Para conocer más, puede consultar el documento “Manual de cuidado y autocuidado”, Secretaría de Educación del Distrito, 2015. En: https://www.cinep.org.co/publicaciones/PDFS/20150305.cartilla_cuidado_autocuidado.pdf

Cuerpo y territorio

El cuerpo es el primer medio por el cual los niños se relacionan con su entorno, experimentan el mundo y lo conocen. De acuerdo con las etapas del crecimiento se van desarrollando habilidades que les permiten interactuar con su contexto y, de esta manera, fortalecen capacidades relacionadas con el cuidado de sí mismos y del mundo circundante.

Las actividades relacionadas con el **CUIDADO DEL CUERPO**, la prevención y el respeto, son necesarias para incentivar la autoestima, la autonomía, la madurez y la libertad.

Reconocer el cuerpo como su primera propiedad permite que los niños lo identifiquen como un espacio único y personal que debe ser respetado y cuidado. Además, fortalecer la idea del autocuidado a partir del conocimiento del propio cuerpo puede evitar situaciones de vulneración del mismo.



Recuerde que...

El cuerpo es el primer territorio del cual tenemos potestad, por el cual podemos tomar decisiones y podemos ejercer nuestros deberes y derechos de forma adecuada.

Desde el reconocimiento del cuerpo hacia el autoconcepto y la autoestima

Conocer el propio cuerpo les permite a los niños desarrollar una imagen de sí mismos, identificar habilidades o limitaciones motoras y cognitivas que aportan en la creación del autoconcepto y la autoestima. Asimismo, les permite crear estrategias para superar dificultades y potenciar fortalezas.

En los primeros años los niños se forjan imágenes importantes sobre sí mismos y el mundo que los rodea; por lo tanto, es necesario acompañarlos para que en este proceso se identifiquen, reconozcan y entiendan como seres capaces de construir sus propósitos y hacer realidad sus sueños.



Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Realice la lectura del siguiente poema con mucho ánimo y entonación para captar la atención de los estudiantes.

Mi cuerpo está contento

Si mi cuerpo cuido, sano crecerá
Necesito ayuda de papá y mamá.

Comer saludable, hacer ejercicios
traerá a mi cuerpo muchos beneficios.

Tengo dos manitos, dos piernas, dos brazos
con los que a quien amo, le doy un abrazo.

Si voy a la plaza y respiro aire puro
sano mis pulmones, de eso estoy seguro.

Si camino mucho o ando en bicicleta
mis músculos todos estarán de fiesta.

Para crecer sano, feliz y vital
hacer ejercicio es fundamental.

Cada parte de mi cuerpo cumple siempre una función
aunque una se destaca y esa es mi corazón.

No solo porque sin él yo no podría vivir,
sino porque me regala la gran magia de sentir.

El cuerpo es una unidad formada por muchas partes.
Todas merecen cuidado pues todas son importantes.

Liana Castello. En: www.encuentos.com

Mis notas

2. Luego de hacer la lectura, pregunte a los niños qué actividades realizan a diario con su cuerpo (caminar, correr, leer, comer) y qué hacen para cuidarlo (bañarse, alimentarse, hacer ejercicio...).



APROXIMACIÓN

3. Muestre a los estudiantes imágenes o mensajes que muestren acciones para promover el autocuidado y otras que no. Algunas se mencionan a continuación, ubíquelas en desorden en el tablero.



Consumir alimentos con exceso de grasa, sal o azúcares, por ejemplo, comidas rápidas, paquetes o jugos artificiales.



Mantener una alimentación nutritiva y equilibrada.



Realizar actividades de ocio que no incentiven el desarrollo de habilidades mentales.



Realizar actividades que incentiven el desarrollo mental.



Dormir el tiempo adecuado para tener un desempeño con energía durante el día.



No hacer actividad física y permanecer sedentario.



Mantener el cuerpo aseado.



Realizar actividad física al menos 30 minutos al día.



No dormir el tiempo suficiente por ver televisión o jugar videojuegos.



No bañarse las manos cuando se sale del baño o cuando se llega a casa después de jugar o de estar en la calle.

- Pídeles que identifiquen cuáles son positivas y cuáles negativas para el cuerpo, y que las clasifiquen en dos espacios.

ACTIVIDADES QUE PROMUEVEN EL AUTOCUIDADO	ACTIVIDADES QUE NO PROMUEVEN EL AUTOCUIDADO

Mis notas

Area for taking notes, consisting of several horizontal dotted lines on a light yellow background.



SOCIALIZACIÓN

4. Solicite que comenten algunas de las acciones que realizan en su diario vivir e indiquen cuáles generan autocuidado y cuáles debemos evitar para estar sanos y felices.

Dé la palabra a un estudiante a la vez, generando así el respeto por la opinión del otro.

Recuerde a los estudiantes que el cuerpo es su primera propiedad y no deben hacer nada que le produzca daño o dolor, porque es lo único que los va a acompañar toda la vida, por lo que mantenerlo sano permite tener una vida más feliz. También, haga énfasis en que ninguna persona debe tocarlos sin su consentimiento, menos cuando se sienten incómodos. Indíqueles que si algo así pasa, deben contarle a sus cuidadores o personas de confianza.



Recuerde que...

Mis notas

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

Para realizar esta actividad es necesario recordar que las actividades de autocuidado se deben realizar cotidianamente para fortalecer el cuerpo como primer territorio.

5. Propóngales que entre todos hagan un listado de cinco actividades para realizar en el colegio, que sean aquellas que contribuyan al fortalecimiento del autocuidado de su cuerpo.
 - a. Pídales elegir las que más les llame la atención.
 - b. Déjelas escritas en un lugar visible para que las recuerden diariamente.



APLICACIÓN

6. Entregue a cada estudiante una hoja blanca.
 - a. Pídales que en el centro se dibujen a sí mismos con todas las partes de su cuerpo.
 - b. Luego, que de cada parte del cuerpo saquen un globo (como de historieta) y dibujen o escriban qué actividad hacen con esa parte del cuerpo y de qué manera la cuidan diariamente.
 - c. Expongan sus dibujos en espacios visibles, alrededor del listado construido en el punto anterior.



**Recuerde
que...**

Recuérdelos la importancia de una alimentación saludable, de los hábitos de higiene, la actividad física y la importancia de respetar el cuerpo propio y el de los demás.

7. Invite a los estudiantes a practicar una actividad semanal (de las escritas y expuestas en los puntos 4 y 5) en la que exalten el cuidado del cuerpo como primer territorio. Permítales proponer ideas y que entre todos elijan la que van a realizar cada semana.

Conexión familiar

1. Solicite a los estudiantes que lleven a su casa una hoja en la que puedan plasmar, junto con sus familias, cuáles son las actividades que hacen en casa para fortalecer el cuidado de su cuerpo.
Pueden representar sus ideas a través de dibujos o frases.
2. En la siguiente sesión socializan los trabajos hechos en casa.

Proyección

1. En papel periódico puesto en el piso, dibuje la silueta de uno de los estudiantes; también puede hacerla sin un modelo. Luego, pida a los estudiantes que de forma organizada dibujen las partes del cuerpo.
2. En recortes de papel, pídale que cada uno dibuje un elemento que aporte al fortalecimiento del cuerpo como primer territorio. Sugírales que peguen esos dibujos alrededor de la silueta.
Aproveche diferentes momentos de las clases para recordar la importancia del autocuidado.

Mis notas

Area for taking notes with horizontal dotted lines.



ESTRATEGIA

5

SECCIÓN ESPECIAL

CORRESPONSABILIDAD POR EL BIENESTAR ESTUDIANTIL

EJE TEMÁTICO AUTOCUIDADO

TEMA RESPETEMOS NUESTRAS DIFERENCIAS


SABER ESENCIAL CUIDADO DEL OTRO

CICLO 1 EXPLORATORIO

Respetemos nuestras diferencias



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 CIENCIAS SOCIALES	<ul style="list-style-type: none"> Respeto mis rasgos individuales y los de otras personas (género, etnia, religión...). Reconozco situaciones de discriminación y abuso por irrespeto a los rasgos individuales de las personas (religión, etnia, género, discapacidad...) y propongo formas de cambiarlas. 	COMPETENCIAS CIUDADANAS Identifico las diferencias y semejanzas de género, aspectos físicos, grupo étnico, origen social, costumbres, gustos, ideas y tantas otras que hay entre las demás personas y yo. (Competencias cognitivas y conocimientos)

Objetivo de aprendizaje

El estudiante aprende a valorar las características individuales de las personas, en razón de su físico, forma de ser, sexo, identificación de género, etnia, capacidad diferencial y composición familiar, en un marco de respeto.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

Recursos sugeridos

Hojas guía del anexo 2, lápices de colores, pliegos de papel kraft, vinilos, marcadores, cámara fotográfica o celular con cámara.

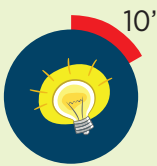


Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
60 MINUTOS



Al tiempo específico de la sesión en clase, se suma un seguimiento al desarrollo de las propuestas construidas en el momento de la *Aplicación*, con una duración de 30 minutos.



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



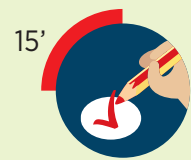
APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

El valor del respeto

Para saber más

La importancia del respeto en la educación:

<https://www.redalyc.org/pdf/834/83400715.pdf>

El respeto para una sana convivencia, en la política

educativa: https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-90103_archivo_pdf.pdf

El **RESPETO HACIA LOS DEMÁS** es fundamental en cualquier ámbito social en el que nos encontremos. Implica conocer nuestro propio valor y la aceptación personal para demostrar consideración por los derechos de los demás y estar abierto a aprender de ellos.

RESPETARNOS mutuamente es un requisito para que los seres humanos logremos relacionarnos entre nosotros de manera positiva.

Además, implica entender que, a pesar de las características, cualidades y capacidades que nos identifican, todos tenemos las mismas necesidades básicas físicas, psicológicas y espirituales.



Recuerde que...

La escuela debe propiciar el desarrollo de la personalidad de los estudiantes, en la que se incluye la adaptación al medio social y la formación para el respeto.

Fomentar el respeto mutuo genera un ambiente cordial y seguro. Esta es la base para una convivencia sana y pacífica que permite aceptar las cualidades de los demás, así como el reconocimiento de sus limitaciones, evitando la imposición de las ideas.

Orientaciones didácticas



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Relate el cuento del anexo 1. También puede reproducirlo en video.
2. Realice las siguientes preguntas a los estudiantes, referente al cuento:

¿La actitud de las conejitas era adecuada? Explica por qué sí o por qué crees que no.

¿Alguna vez se han burlado de ti? ¿Cómo te sentiste en ese momento?

¿Es adecuado burlarnos de las diferencias que tenemos?

¿Qué significa “Respetar a los demás”?

¿Qué consideras que nos diferencia de los demás?

Permita que se expresen libremente y haga especial énfasis en que debemos respetarnos a pesar de que nuestras características, cualidades y capacidades no sean iguales a las de los otros.



APROXIMACIÓN

3. Explíqueles a los estudiantes los siguientes términos:

- **CARACTERÍSTICAS O CUALIDADES:** son rasgos o singularidades determinantes de las personas que las diferencian de las demás. Están relacionadas con nuestro carácter, aspecto físico, emocional y personal.
- **CAPACIDAD:** se refiere a las habilidades y aptitudes que tiene una persona para desempeñar una determinada tarea o actividad.

Recuérdelos que todos los seres humanos contamos con características, cualidades y capacidades que nos hacen diferentes a los demás y que debemos respetar tanto las propias como las de nuestros pares.



Más para ver

Las conejitas que no sabían respetar
<https://www.youtube.com/watch?v=jdC0mU-qGr8>

Mis notas



SOCIALIZACIÓN

4. Organice a los estudiantes en círculo de tal forma que todos puedan verse.
 - a. Propóngales que se queden quietos y que observen a los compañeros que tienen en su campo visual, sin mover ninguna parte del cuerpo.
 - b. Escoja niños al azar y pídales que nombren la ubicación (a mi izquierda, al frente...), una característica o cualidad y una capacidad de algún compañero que haya observado.
 - c. Pida a los demás que traten de identificar al compañero del cual se está hablando. El niño que está socializando debe aprobar o negar a quien mencionen; si no logran acertar, dará a conocer al niño o niña al que se refería con su descripción.



APROPIACIÓN

5. Entréguele a cada niño la hoja guía del anexo 2 e indíqueles que escriban su nombre en la parte superior de forma clara.
 - a. Recoja las hojas y entréguelas al azar a cada uno de los estudiantes, verificando que cada uno quede con una diferente a la suya.
 - b. Indíqueles que dibujen al compañero que les correspondió y que en la parte de abajo escriban cinco características, cualidades o capacidades que le reconozcan.
 - c. Pídales que entreguen la hoja a cada compañero, lo abracen y le brinden una palabra agradable.
 - d. Cada uno leerá en silencio “cómo lo ve su compañero o compañera”. Pida que el que desee comparta con los demás su hoja.

Mis notas

Handwriting practice area with a yellow background and horizontal dotted lines for writing.



APLICACIÓN

6. Proponga un mural de compromiso por el respeto propio y de los demás. Para ello, oriente las siguientes actividades:
 - a. Pegue en una pared del salón dos o tres pliegos de papel kraft (dependiendo del número de estudiantes).
 - b. Pídale que esparzan pintura en la mano derecha, la alcen y que exclamen la siguiente frase “Me comprometo a cuidarme y a respetar a mis compañeros”.
 - c. Pídale que ubiquen su mano pintada en el mural, sellando así su compromiso con sus pares y con ellos mismos. Haga énfasis que es un compromiso serio y debe cumplirse.
 - d. Solicíteles que se ubiquen en frente del mural con la mano pintada alzada, tómeles una foto y, si es posible, súbala al portal institucional o a sus redes sociales institucionales.
 - e. En la próxima sesión, retroalimente con los estudiantes la actividad, muéstreles la foto e indague sobre las acciones que han realizado hasta ese día respecto del respeto de las diferencias. Felicítelos por la construcción de la cultura del respeto mutuo.

Mis notas

CICLO 1



Mis notas

Proyección

Haga uso del anexo diligenciado por los estudiantes, y agregue al mural de las manos. Titulen: “¿Quiénes somos?”

- Con las hojas en el mural, pídeles que resalten con un mismo color aquellas características propias que se repitan en las hojas de sus compañeros. Todos deben usar el mismo color.
- Con otro color, que resalten aquellas características únicas; es decir, las que solo posee un compañero. Use tantos colores como características únicas encuentren.

Es posible que pocas características sean únicas. Este ejercicio les permitirá a los niños reconocer las similitudes entre ellos y avanzar en la comprensión de que son más las cualidades que los unen que aquellas que los separan. También, podrán reconocer que aquello que los hace únicos no es una sola característica o habilidad, sino la combinación de todos los elementos de su personalidad.





Conexión familiar

1. Envíe una copia de la hoja del anexo 2 para ser trabajada con sus familias.
 - a. Invítelos a que repitan el ejercicio con cada integrante, con el fin de que se reconozcan las cualidades y características propias y las de los miembros de su familia.
 - b. Indíqueles que resalten con un mismo color las cualidades compartidas y con colores diferentes aquellas que son únicas de cada integrante.
2. Remita, además, algunas preguntas orientadoras para analizar y aprovechar mejor el ejercicio en familia:

EJERCICIO FAMILIAR

¿Sabías que compartías tantas cualidades o características con tu hijo?	
¿Reconoces de dónde provienen las cualidades de tu hijo?	
¿Apoyas a tu hijo para que cultive sus cualidades y supere sus dificultades?	
¿Promueves en tu hijo el respeto de las características de otros?	
¿Respetas las características de aquellos que te rodean en tu casa o trabajo?	

3. Si es posible, organice una reunión con los acudientes, para discutir sobre el ejercicio y promover el respeto y la pluralidad.



Mis notas

Area for taking notes, consisting of several horizontal lines with dotted midlines for writing.

ESTRATEGIA

6

SECCIÓN ESPECIAL

CORRESPONSABILIDAD POR EL BIENESTAR ESTUDIANTIL

EJE TEMÁTICO AGENCIA PARA LA TRANSFORMACIÓN

TEMA ACUERDOS COLECTIVOS



SABER ESENCIAL SABER VIVIR Y COMPARTIR EN COMUNIDAD

CICLO 1 EXPLORATORIO

Yo me comprometo y todos nos comprometemos



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 CIENCIAS SOCIALES	Reconozco y respeto diferentes puntos de vista.	COMPETENCIAS CIUDADANAS Participo, en mi contexto cercano (con mi familia y compañeros), en la construcción de acuerdos básicos sobre normas para el logro de metas comunes y las cumplo.
 EDUCACIÓN ARTÍSTICA	Relaciono y exploro las formas expresivas con proyecciones emotivas o anecdóticas propias o procedentes de mi entorno.	

Objetivo de aprendizaje

El estudiante establece acuerdos con sus compañeros para superar dificultades comunes y asumir tareas colectivas, teniendo en cuenta el compromiso individual en una colectividad y para la sana convivencia.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y de acuerdo con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

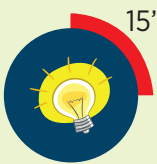
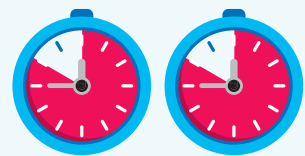
Recursos sugeridos

Témperas, colores, hojas, papel periódico para el mural, una carpeta de cartón.



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
100 MINUTOS
2 SESIONES



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



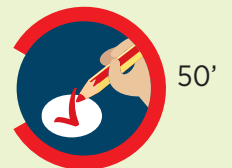
APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Para saber más

Para conocer más acerca de los acuerdos en la escuela consulte el enlace siguiente:
<https://www.educ.ar/recursos/90209/acuerdos-para-trabajar-en-la-escuela>

Acuerdos colectivos

En términos generales, un acuerdo es un trato o convenio entre dos o más personas para realizar alguna labor o solucionar una situación.

¿Cómo llegar a acuerdos?

Para llegar a un acuerdo colectivo, todas las personas deben exponer su punto de vista, intereses, ideas, entre otros; aquí la comunicación clara y precisa es fundamental y, de ser necesario, se realiza una votación para que haya democracia y participación. En caso de que no se llegue a un acuerdo, en el que todas las personas o partes queden satisfechas, se puede realizar una negociación en donde lo “justo” entre a formar parte de manera objetiva.

¿En qué sectores se debe llegar a acuerdos?

Los acuerdos están presentes en todas partes; por ejemplo, en nuestra casa cuando dividimos los quehaceres o decidimos qué película ver en familia; en el colegio, cuando debemos realizar una tarea en grupo, o en el equipo de fútbol o de porras para establecer tareas en pro del grupo; en las juntas de acción comunal para tomar decisiones por el bien común del barrio o la vereda; en las ciudades, países y continentes, a través de los diversos representantes culturales, sociales y políticos...



Recuerde que...

Cuando se expresa “**ESTAR DE ACUERDO CON**” quiere decir que se comprende y acepta una decisión, solución o medida tomada en pareja o en grupo, y que se respetará tal decisión o que se cumplirá con el desarrollo de una labor. Es decir, que un acuerdo colectivo es también un compromiso individual de respeto y cumplimiento.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Pídales a los estudiantes que observen las siguientes imágenes. Luego, que describan las acciones y expresen las diferencias entre las tres.



Mis notas

CICLO 1



APROXIMACIÓN

2. Lea en voz alta el siguiente cuento.

La nube y el acuerdo

El invierno estaba siendo muy largo. Mateo, Lucas y Simón llevaban muchos días jugando en casa. La temperatura parecía subir y los días empezaban a ser más cálidos. Sin embargo, la lluvia no daba muestras de querer dar una tregua. Los tres amigos pasaban horas mirando por la ventana esperando ver aparecer el sol y poder salir a la calle para montar en sus nuevas bicicletas.

Lucas, cansado de tanta espera, decidió poner en práctica uno de los tantos consejos que le daba su abuelita.

—Saldremos y hablaremos con la señora Nube. Mi abuelita siempre me dice que “hablando se entiende la gente” —dijo.

Fue entonces cuando Mateo, Lucas y Simón se pusieron sus impermeables y sus botas de agua. Estaban preparados para dialogar y alcanzar un acuerdo con la señora Nube. Corrieron bajo la lluvia y llegaron al parque. Desde allí alzaron la mirada al cielo y llamaron a la señora Nube.

—¿Qué quieres de mí? —contestó la señora Nube.

—Queremos que dejes de llorar —respondió Simón.

—Pero crear agua para regar los campos y mojar la tierra es mi trabajo —explicó la señora Nube.

—Y nosotros queremos montar en nuestras bicicletas —se quejó Mateo.

—Eso sería estupendo, porque desde aquí arriba me divierte mucho verlos jugar en el parque. Sus risas me ponen muy contenta —dijo la señora Nube.

—¿Y cómo lo podemos hacer? No queremos que los campos y ríos se queden sin tu agua —se preocupó Lucas.

—Tengo una idea. Acordaremos establecer unos turnos. Yo crearé lluvia un rato y ustedes podrán jugar a saltar en mis charcos. Y, después, me tomaré un descanso para que puedan montar en sus bicicletas —explicó la señora Nube.

Todos estuvieron de acuerdo y se pusieron muy contentos. Lucas, Mateo y Simón no solo iban a poder hacer carreras con sus bicicletas, sino que además habían aprendido que hablar y dialogar con la señora Nube había sido la mejor solución a su problema.

Azucena Zarzuela. Periodista y escritora de cuentos. En: www.guiainfantil.com

3. Después de leer el cuento, pregunte a sus estudiantes:

¿A qué problema se enfrentaban Mateo, Lucas y Simón?

¿Cómo resolvieron la situación?

¿A qué acuerdo llegaron los niños y la nube?

¿Qué aprendiste de este cuento?

Mis notas



SOCIALIZACIÓN

4. Permita que los estudiantes den respuesta libre a las preguntas e incentive la escucha y participación con comentarios.

Concluya exponiendo la importancia de dialogar y establecer acuerdos. Plantee algunos ejemplos de la institución educativa:



- Los docentes llegamos a acuerdos de hacer turnos en el descanso para estar pendientes de los estudiantes; mientras, otros hacen otras labores.



- La decoración del salón semanalmente la hace un grupo diferente.

- La creación colectiva de las normas del buen uso de los materiales, del comportamiento en clase, entre otros.

Mis notas



APROPIACIÓN

5. Pregunte a los estudiantes por los acuerdos que hay en los diferentes espacios y con sus grupos. Ejemplos:
- En casa, por ejemplo, para realizar un oficio o tarea.
 - Con sus grupos de amigos, por ejemplo para dirigir juegos, hacer tareas luego de las clases, pasar el descanso juntos, entre otros.
 - En el aula, por ejemplo para mantener el salón aseado, en la organización de los materiales, entre otros.

Resalte la importancia del cumplimiento de los acuerdos de manera individual, pues en los acuerdos todos se comprometen a realizar o aceptar algo. Ponga ejemplos más amplios como el cumplimiento de una tarea escolar, los acuerdos necesarios en el uso del transporte público, en el trabajo en una empresa, etc.

SESIÓN 2



APLICACIÓN

6. Con el fin de *aprender haciendo* mientras nos divertimos, proponga a los estudiantes una tarea común: ¡Hacer un mural! Para ello, todos debemos participar y cumplir con pactos o acuerdos.
- a. Empiece leyéndoles la siguiente encomienda:



¡Vamos a pintar!

¡Todos nos comprometemos con el mural!

Queridos estudiantes:

Ustedes han sido seleccionados por su creatividad. Su misión es realizar un mural sobre temas que nos permitan tener una agradable convivencia. Por ello, todos deben trabajar en equipo.

El mural debe contener un dibujo de cada estudiante en el que represente temas de convivencia en las aulas. Su dibujo debe tener una palabra o una oración.

¡Gracias por aceptar esta misión!

- b. Propicie un espacio de conversación y anote en el tablero las intervenciones que se pacten para cada aspecto. Guíelos con la mención de temas que podrían trabajar en su mural:

TEMAS QUE SE PUEDEN RESALTAR SOBRE LA CONVIVENCIA

Compartir el mismo espacio.

Trabajar en grupo.

Resolver problemas de clase.

Hablar para entendernos mejor.

Buen trato a los compañeros.

Aceptar los errores.

Colaborar con las actividades que se propongan.

Cumplir compromisos o tareas de grupos.

RESPONSABILIDADES
INDIVIDUALES

RESPONSABILIDADES
DE GRUPO

LO QUE SE NECESITA PARA
REALIZAR EL MURAL

- c. Dé el tiempo necesario (una sesión) para elaborar sus dibujos individuales.
- d. Entre todos elijan el espacio y acuerden la forma de organizar el mural (extienda pliegos de papel periódico como fondo). Destaque el trabajo realizado, el cumplimiento de los acuerdos, la creatividad y los mensajes.
- e. Invite a otros cursos a observar el mural, mientras que los estudiantes cuentan lo trabajado y cómo lo lograron con acuerdos colectivos.



Conexión familiar

Pida a los estudiantes que, junto con sus familias, escriban una continuación para el cuento de “La nube y el acuerdo”, donde pueden incluir otros personajes y otros acuerdos.

Proyección

Con los finales escritos, realice las siguientes actividades:

- a. Maratón de lectura en voz alta.
- b. Un libro de finales de cuentos. Guarden en una carpeta y roten por las familias. El acuerdo será leer en casa, cuidar la carpeta y regresarla al aula de clases.
- c. Jugar al *círculo de la palabra* para contar en clase cómo les fue en la actividad de lectura en familia.

Mis notas

ESTRATEGIA

7

SECCIÓN ESPECIAL

CORRESPONSABILIDAD POR EL BIENESTAR ESTUDIANTIL

EJE TEMÁTICO CUIDADO DEL OTRO Y DE LO PÚBLICO

TEMA LOS DERECHOS DE LOS OTROS



SABER ESENCIAL SABER VIVIR Y COMPARTIR EN COMUNIDAD

CICLO 1 EXPLORATORIO

Creando con cuidado



Articulación curricular

ÁREA	COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS	PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS
 EDUCACIÓN ARTÍSTICA	Manifiesto pensamientos, sentimientos e impresiones mediante la expresión artística.	COMPETENCIAS CIUDADANAS Comprendo que mis acciones pueden afectar a la gente cercana y que las acciones de la gente cercana pueden afectarme a mí.
 CIENCIAS SOCIALES	<ul style="list-style-type: none"> • Comparo mis aportes con los de mis compañeros y compañeras e incorporo en mis conocimientos y juicios elementos valiosos aportados por otros. • Cuido mi cuerpo y mis relaciones con los demás. 	

Objetivo de aprendizaje

Adopto acciones de cuidado con las personas que comparto: amigos, docentes y familia.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior.
- También, que se desarrolle desde dirección de curso o desde algún espacio de orientación escolar.

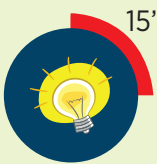
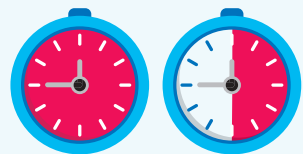
Recursos sugeridos

Etiquetas impresas o escritas, proyector de video, imágenes de acciones de cuidado, lápices y colores, arcilla, plastilina, pinturas, papel cartulina grueso o una tabla de 20 x 20 cm.



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
90 MINUTOS
2 SESIONES



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS

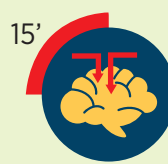


APROXIMACIÓN



20'

SOCIALIZACIÓN



15'

APROPIACIÓN



30'

APLICACIÓN

Conceptos básicos

Cuidado de los cercanos

“ Cuando amamos, cuidamos; y cuando cuidamos, amamos ”

(Toro, 2011).

Si un ser humano es incapaz de cuidar y proteger a sus congéneres, en la misma medida será incapaz de amar. La protección del otro y de aquello que más valoramos se constituye en el primer requisito de cualquier relación afectiva.

Sin el cuidado es imposible preservar las relaciones de confianza y afecto con amigos y familiares; incluso las relaciones laborales y académicas requieren cuidar de las necesidades, propósitos del otro y especialmente de su bienestar.



Recuerde que...

La falta de cuidado del otro, es la responsable de los abusos sobre los derechos humanos y la vida digna; la falta de corresponsabilidad para cuidar los recursos naturales de los que dependemos todos, que han conllevado al cambio climático y afectación de miles de especies animales y vegetales.

¿Qué pasa cuando olvidamos el cuidado en aquellos más cercanos?

Los cercanos son aquellos miembros de la sociedad con quienes compartimos un vínculo sanguíneo o con quienes establecemos relaciones de afecto, confianza o camaradería. El cercano es nuestra familia, nuestros amigos, los maestros, los vecinos más allegados; en general, todo aquel con quien tenemos cercanía espacial y/o afectiva.

El cercano no es un desconocido, no es el habitante de otra ciudad o de otro país, sobre el que desconozco sus gustos, características o condiciones. Esta condición de proximidad y reconocimiento del otro, marca la forma como nos relacionamos con él o aquel, pues nuestras acciones, de manera directa o indirecta, pueden afectar su bienestar, sus derechos o su dignidad.



No significa que aquellos que consideremos lejanos no sean afectados por nuestras acciones, pero es más difícil dilucidarlo, medirlo o comprenderlo; por el contrario, con nuestros familiares o vecinos podemos ver el impacto de nuestras acciones, positivas o negativas.

El objetivo de estas sesiones es conducir a los más pequeños a comprender cómo su actitud y sus acciones pueden afectar al otro más cercano, más próximo; y, por ello, buscar en su comportamiento siempre actitudes de cuidado del otro que favorezcan el desarrollo de relaciones interpersonales favorables y dignas.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Disponga al grupo para observar una serie de imágenes en las cuales se manifiestan prácticas de cuidado; estas pueden representar acciones de autocuidado, cuidado del otro o, por el contrario, personificar acciones de descuido o abandono que pueden vulnerar los derechos de otras personas.
 - a. Organice al grupo sentado en el piso, en círculo.
 - b. En una pared del salón pegue en la pared varias etiquetas de papel con los siguientes enunciados (utilice varias etiquetas con el mismo enunciado):

autocuidado

cuidado del otro

descuido

- c. Usando un proyector de video, presente las imágenes del anexo.
 - Una vez inicie la proyección, en cada pantallazo deberán aparecer tres imágenes a la vez; cada una de ellas equivale a alguna de las tres etiquetas.
 - Pídale a los estudiantes que identifiquen la etiqueta que se corresponde con los comportamientos (imagen) proyectados.
 - El estudiante que considere tener la respuesta, toma de la pared la etiqueta que cree correcta y la ubica sobre la imagen. Esta acción debe repetirse hasta que las tres imágenes sean etiquetadas.



* Motive a los estudiantes para que participen. Puede ubicar las etiquetas en un extremo del salón y las imágenes en el extremo opuesto, para que tengan que correr y realicen la actividad en forma de juego.

Mis notas



APROXIMACIÓN

2. Una vez finalizado el juego, y todas las imágenes se encuentren etiquetadas, repase en compañía de los estudiantes sus respuestas y justificaciones.
 - a. Hágales notar que algunas acciones pueden corresponder a diferentes etiquetas: las condiciones favorables que generamos al cuidarnos a nosotros mismos, benefician a otros; y viceversa, las acciones de cuidado de otros, nos pueden beneficiar a nosotros.

EJEMPLOS



En la **IMAGEN 7**, la acción de reciclar es una práctica de cuidado ambiental que beneficia a todos los seres humanos, no solo a quien recicla y es consciente de sus beneficios; también a otros ciudadanos que pueden reciclar o contaminar. Incluso, favorece a especies vegetales y animales, o a poblaciones humanas venideras.

Alcanzar a vislumbrar todos los efectos benéficos y desinteresados de una obra tan sencilla, como separar los desechos según su composición, puede escapar a nuestra comprensión, pero no debería mitigar nuestro interés en apoyar dichas causas:

5 Razones para Reciclar



Reducimos la contaminación



Se minimiza la utilización de recursos naturales



Crea oportunidades **de empleo** en el campo del reciclaje



Ahorra espacio **en vertederos**



Disminuye el daño producido a zonas naturales

La **IMAGEN 9** puede no resultar evidente para los niños, pero es esencial que reflexionen sobre el derecho a elegir y las implicaciones que tiene en el cuidado propio y del otro. El voto, a pesar de ser individual y secreto, afecta positiva o negativamente a toda una población, y una de las formas de ser más responsable y cuidadoso con los otros, cercanos o lejanos, es votar con conocimiento y responsabilidad, evitando que otros elijan por él.



En otras ocasiones, abandonar el autocuidado puede afectar negativamente el bienestar de otros, como muestran los ejemplos de mal comportamiento vial de las **IMÁGENES 10 a 12**.



b. Involucra en la reflexión el comportamiento de los niños durante el juego:

¿Cuidaron de sí mismos y de los demás en el momento de correr dentro del salón?

¿Midieron sus movimientos durante el desplazamiento para no afectar a sus compañeros?

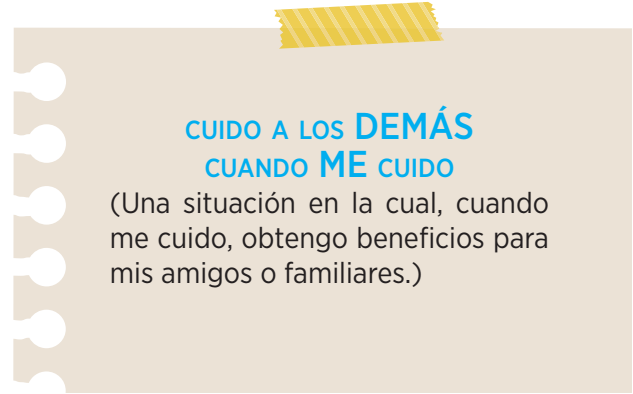
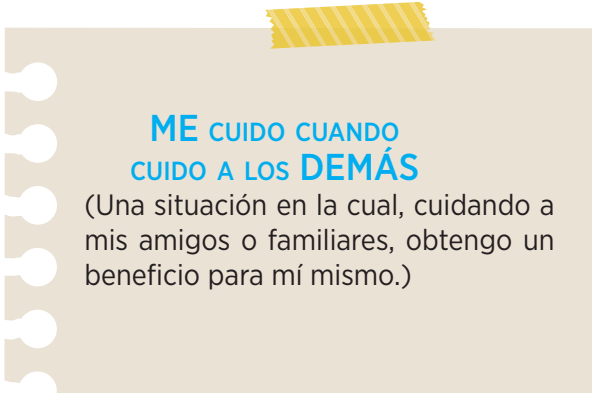
¿Pudieron ser más cuidadosos durante el juego?





SOCIALIZACIÓN

3. Entregue colores a cada estudiante, y una hoja de papel con los siguientes enunciados:



- a. En la hoja, los niños podrán dibujar diferentes situaciones en las cuales el cuidado propio redunde en beneficio del otro, y viceversa. Invítelos a pensar en situaciones que vivan cotidianamente dentro de la escuela o en sus hogares, recordando las reflexiones del primer ejercicio.
- b. Una vez finalizados los dibujos, permita que algunos estudiantes expongan sus trabajos frente a sus compañeros. Posteriormente, invítelos a todos a pegar sus hojas en alguna pared del salón, donde puedan visualizarse, construyendo un mural de cuidado, el cual puede llevar por lema:

"CUANDO AMAMOS, CUIDAMOS;
Y CUANDO CUIDAMOS, AMAMOS"

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

4. Inicie realizando un breve recuento de las reflexiones logradas en la sesión anterior; haga uso del mural construido por los estudiantes, recordando la importancia de cuidarnos y cuidar a los demás, como elemento propio del amor.

Mis notas

5. Ahora, lea en voz alta la “Fábula del cuidado” hallada en la biblioteca de César Augusto, emperador de Roma, y de origen anónimo.

Fábula del cuidado

Cierto día, Cuidado tomó un pedazo de barro y lo moldeó con la forma del ser humano. Apareció Júpiter y, a pedido de Cuidado, le insufló espíritu. Cuidado quiso darle un nombre, pero Júpiter se lo prohibió, pues quería ponerle nombre él mismo. Comenzó una discusión entre ambos.

En esas, apareció la Tierra, alegando que el barro era parte de su cuerpo, y que, por eso, tenía derecho de escoger el nombre. La discusión se complicó, aparentemente sin solución.

Entonces, todos aceptaron llamar a Saturno, el viejo Dios ancestral, para ser el árbitro. Este decidió la siguiente sentencia, considerada justa:

“Tú, Júpiter, que le diste el espíritu, recibirás su espíritu de vuelta, cuando esta criatura muera. Tú, Tierra, que le has dado el cuerpo, recibirás su cuerpo de vuelta, cuando esta criatura muera. Y tú, Cuidado, que fuiste el primero en moldear la criatura, la acompañarás todo el tiempo que viva. Y como no ha habido acuerdo sobre el nombre, decido yo: se llamará “Hombre”, que viene de “humus”, que significa tierra fértil.

6. Invite a los estudiantes a compartir sus reflexiones sobre la fábula leída.

- ¿Según la fábula, a partir de qué está construido el ser humano?
- ¿De todas esas partes, habrá alguna más importante?
- ¿Según la fábula, existiría el ser humano sin la existencia de Cuidado?
- ¿Por qué el Cuidado vendrá antes que todos los demás elementos y planetas?

Utilice las reflexiones de los niños para recordarles que el **CUIDADO** es un acto de amor, de protección, de atención y preocupación por el bienestar del otro. Los seres humanos son animales sociales dispuestos a vivir en comunidad y cuidar de esas comunidades, de la familia, los amigos, los vecinos; y es nuestra responsabilidad forjar y mantener vínculos sociales fuertes con la comunidad, pues siempre que amemos algo, intentaremos cuidarlo.

Mis notas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



APLICACIÓN

7. A partir de la fábula narrada, pida a los estudiantes que, de manera individual, creen un ser viviente, usando como materia prima, arcilla.
 - a. Resalte que, siguiendo las enseñanzas de Cuidado, lo construyan con amor, atención y responsabilidad. El detalle y empeño que pongan en su ser viviente (forma, colores, accesorios, etc.) será una muestra del cuidado con el que fue realizado.
 - b. Reparta a cada estudiante los materiales necesarios para diseñar y construir su “Ser viviente”: arcilla, plastilina, témperas, pinturas, pinceles, colores, etc. En general, use cualquier material del que disponga y pueda serle útil a los niños para decorar su creación. Cada estudiante deberá contar, además, con un papel cartulina grueso o una tabla de 20 x 20, en la cual ubicará su creación.
 - c. Guíe a los estudiantes para que comprendan bien la tarea, y motívelos a poner toda su entrega en esta actividad. Pídales que le pongan un nombre, como lo hizo Saturno, le soplen o introduzcan un espíritu como hizo Júpiter; es decir, que le den alguna cualidad; el cuerpo lo habrán obtenido de la arcilla, que también proviene de la Tierra, y el diseño dependerá de cada uno, al igual que lo hizo Cuidado.
 - d. Sugíérales pegar en papelitos, o escribir sobre la tabla, el nombre de la creación y las cualidades de su espíritu.
 - e. Una vez terminado, pídales a los estudiantes que marquen la creación con su propio nombre.
 - f. Ahora, tras haber puesto todo su cuidado y amor en dicha creación, la obsequiarán a algún compañero; no tiene que ser su mejor amigo o más cercano compañero, sino alguien que consideren debe cuidar ahora de su creación y recibir aquel cuidado y amor que cada uno depositó.
8. Culmine la sesión con alguna reflexión que establezca la relación entre el cuidado y la confianza; la confianza que cada uno entrega en este momento a sus compañeros, al confiarle sus propias creaciones, esperando que cada compañero responda con el mismo cuidado,



Mis notas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

pues: “Cuando cuido a otros, me cuido a mí mismo; y cuando me cuido, estoy cuidando de los demás”.

Proyección

Para realizar seguimiento a los niveles de compromiso y cuidado de los niños sobre las creaciones de sus compañeros, solicite que cuiden la creación recibida durante una semana.

- a. Transcurrida la semana, deben volver a la escuela con ella.
- b. Entre todos, revisarán el estado de cada creación.

El estado observado representará los cuidados impartidos por cada niño. La actividad no debe realizarse para señalar a los niños cuyas criaturas hayan sufrido daños o desperfectos, sino para reflexionar sobre prácticas de autocuidado y los valores que se requieren para proteger y cuidar una criatura, o una relación, tales como la paciencia, tolerancia, perseverancia, atención continua; incluso, el manejo de la frustración, si el objeto o sujeto de nuestro cuidado nos rechaza o se quiebra, hasta la presentación de excusas cuando es necesario.

En términos generales, reflexionar sobre el cuidado que manifestaron los niños sobre las criaturas, permitirá reforzar sus nociones del cuidado y el afecto, permitiendo que sean más comprometidos y perseverantes en las acciones que favorecen el cuidado propio y de los otros.

Conexión familiar

1. A partir de la creación que cada niño llevará a su casa, pida a los familiares o cuidadores que colaboren en la protección y supervisión de la criatura. No deben hacer la tarea de cuidado; solo recordarle al niño qué valores debe tener en cuenta para aumentar la supervivencia de su creación.
2. Sugírales a las familias que les guíen en reflexionar sobre cómo se sentirá el compañero creador de la criatura, al saber de los cuidados que él le ofrece, si estará satisfecho, si se sentirá cuidado y amado y cómo desea él que traten a su propia creación.

Mis notas

CICLO 1

Anexos

LÍNEA PEDAGÓGICA

Estilos de vida saludable EVS

ESTRATEGIA 1. Hábitos para alimentarme sanamente

ANEXO 1: MI NUEVO HÁBITO SALUDABLE

ANEXO 2: HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES

ESTRATEGIA 3. ¡Tomemos agua, tomemos vida!

ANEXO 1: CUENTOS CORTOS

ANEXO 2: IMPORTANCIA DEL AGUA

ANEXO 3: RECORTABLE

ESTRATEGIA 4. ¡Mi cuerpo se mueve!

ANEXO: FICHAS ACTIVIDAD FÍSICA

ESTRATEGIA 5. Frecuencia de consumo de alimentos

ANEXO 1: ALIMENTOS

ANEXO 2: RECETAS

ESTRATEGIA 6. Buenos modales en la mesa

ANEXO 1: JUANITA Y SUS MODALES

ANEXO 2: LÁMINAS EXPLICATIVAS

MI NUEVO HÁBITO SALUDABLE

Anexo 1

MES:

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

Marquen para cada día del mes:

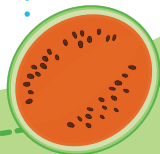
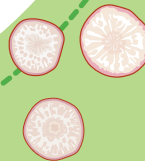
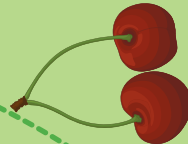
Cumplió el compromiso

No cumplió el compromiso



ESTRATEGIA 1

HÁBITOS PARA ALIMENTARME SANAMENTE



Anexo 2

Hábitos alimentarios saludables

ANTES	DURANTE	DESPUÉS
Lavar las manos antes de preparar o consumir alimentos.	Disfrutar de la comida con los diferentes miembros de la familia, y comentar acerca del sabor, olor y textura de los alimentos.	Cepillar los dientes después de cada comida.
Verificar que los utensilios de cocina y cubiertos estén limpios.	Servir en cada plato las porciones de alimentos adecuadas, según edad, peso y talla.	Lavar platos, cubiertos y utensilios de cocina luego de preparar y comer los alimentos. Esto evita la proliferación de insectos y roedores.
Alistar la mesa: poner los platos, cubiertos y servilletas.	Sentarse correctamente.	Levantar la mesa: llevar los utensilios a la cocina. Agradecer por el alimento que se consumió.
Participar en familia en la selección de los alimentos, en la tienda o supermercado.	Comer cinco veces al día: desayuno, almuerzo, cena y dos meriendas (una en la mañana y otra en la tarde).	Disponer los residuos orgánicos (huesos, cáscaras, tallos no comestibles) en un recipiente adecuado. Evitar el desperdicio.
Verificar el estado de los alimentos al seleccionarlos.	Consumir cinco porciones de frutas y verduras al día (idealmente tres de frutas y dos de vegetales).	Reposar entre 15 y 20 minutos luego de cada comida. Es recomendable charlar con la familia y amigos en este tiempo.

ANTES	DURANTE	DESPUÉS
<p>Leer las etiquetas y fechas de vencimiento de alimentos empacados.</p>	<p>El plato de comida debe ser balanceado, incluyendo los diferentes grupos de alimentos (Grupo 1: cereales, raíces, tubérculos y plátanos; grupo 2: frutas y verduras; grupo 3: leche y productos lácteos; grupo 4: carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas; grupo 5: grasas; grupo 6: azúcares).</p>	<p>Luego de cenar, esperar mínimo dos horas para acostarse.</p>
<p>Hervir el agua o utilizar agua potable para cocinar y para el consumo diario.</p>	<p>Acompañar las comidas con agua, jugos naturales o infusiones (sin adición de azúcar). Evitar gaseosas y bebidas azucaradas.</p>	<p>Después de comer, esperar al menos 1 hora antes de tomar un baño, entrar al mar o a una piscina.</p>
<p>Dar la gracias o realizar una bendición de los alimentos.</p>	<p>Masticar la comida con la boca cerrada. Se recomienda masticar 32 veces cada bocado.</p>	<p>Beber infusiones calientes por lo menos una hora después de terminar de comer.</p>
<p>Establecer en familia los tiempos para las comidas (desayuno, almuerzo y cena). Pueden variar los horarios el fin de semana. Procurar compartir la mesa en familia, cada vez que sea posible.</p>	<p>Evitar el uso de la televisión, de celulares y otros dispositivos que dispersen la atención de los comensales.</p>	<p>Restringir la actividad física inmediatamente después de comer.</p>
<p>Evitar masticar chicle o goma de mascar.</p>	<p>Evitar el consumo excesivo de azúcar y sal.</p>	<p>No fumar, y mucho menos inmediatamente después de comer.</p>

Los animales que tenían mucha sed

Hace muchos años, en el corazón de la selva existía un pueblo llamado “Boga-Boga”. Este pueblo era gobernado por distintos animales, dentro de los que se encontraba el señor oso de anteojos, quien era el más viejo y sabio de la selva; la señora jaguar, quien se destacaba por ser la más justa, el delfín rosado, el más popular y amigable de Boga-Boga; el cóndor de los Andes, quien vigilaba desde el aire todo lo que pasaba en la selva; la iguana, que no solo tomaba café, sino que se encargaba de informar todas las noticias del lugar; y el puma, quien protegía a todos los animales de la selva.

Cierto día, mientras todos disfrutaban del sol, el cóndor hizo su recorrido y vio a lo lejos unas criaturas que se acercaban al pueblo; eran animales muy extraños que caminaban en dos patas, no tenían plumas, ni escamas, ni demasiado pelo. Jamás había visto criaturas como estas. Las criaturas cortaron algunos árboles y empezaron a hacer unas figuras muy raras con los troncos; también pusieron en el río algunos de estos troncos, lo que impedía que el agua llegara a Boga-Boga.

Juana, la iguana, fue la primera en darse cuenta, pues solía bañarse y tomar agua del río para mantenerse sana. Como aún no sabía por qué faltaba el agua, fue rápidamente a buscar al más sabio del pueblo, el señor oso de anteojos. Este se encontraba triste y muy enfermo, pues para completar su buena alimentación debía tomar grandes cantidades de agua; además, llevaba muchos días sin ver a su amigo el delfín rosado, quien lo visitaba casi a diario.

Juana, preocupada por toda la situación, llamó a la señora Jaguar para que buscaran al puma, pues este debía arreglar la situación. Encontraron al puma cerca del río, ayudando a otros animales que también se encontraban enfermos por la falta de agua. Todos tenían mucha sed y no encontraban el agua para beber.

Ante el problema, decidieron hacer una junta. El último en llegar fue el cóndor, quien le contó a todos los animales de Boga-Boga lo que había visto. Los animales pidieron al puma hablar con estas criaturas para pedirles que devolvieran el agua, pues todos tenían sed y se estaban enfermando.

El puma, la señora jaguar y el oso fueron guiados por el cóndor hasta donde se encontraban las criaturas extrañas. Cuando llegaron allí, se encontraron con una aldea de personas, donde había muchos niños que corrían felices por la selva y jugaban en un pozo. Puma se presentó, pero nadie le entendía, excepto uno de los niños aldeanos llamado Kunturi, quien entendía el idioma de los animales. Puma le contó que en Boga-Boga hacía mucha falta el agua, que los animales tenían mucha sed, que estaban enfermos y tristes, que además el delfín rosado estaba perdido.

Kunturi les contó a los aldeanos lo que pasaba en la tierra del puma y, entre todos, decidieron colaborar quitando los troncos del río que no permitían el paso del agua. Pidieron disculpas a los animales, pues no sabían que los habían perjudicado tanto.

Así, Boga-Boga volvió a la normalidad, y los animales que tenían sed y estaban enfermos se pudieron recuperar. El delfín rosado volvió a Boga-Boga y contó a sus amigos que debido a la falta de agua le fue difícil visitarlos, pero que ahora sí iba a estar con ellos.

Los humanos aprendieron que los animales necesitan agua para vivir y que no debían dañar sus bosques.





Los árboles que necesitaban agua

Esta es la historia de Narciso, un árbol joven y muy bello, pero demasiado engreído. Él creía que era el mejor árbol de todos, pues era un gran roble. Junto a él estaba un árbol de cerezos llamado Renzo, el más viejo del bosque. Cerca de ellos crecían unas hermosas flores de muchos colores.

Un día Narciso, que hablaba constantemente con las flores, les decía que él era tan hermoso y el mejor árbol, que no necesitaba nada más que sus hojas y ver su reflejo para crecer y alimentarse. Las flores sorprendidas, exclamaban:

—¿Estás seguro Narciso?, todos necesitamos de los demás para sobrevivir; por ejemplo, yo necesito del sol, de tu sombra, del agua y de las señoras abejas para sobrevivir; y creo que tú también.

¡Claro que no! —exclamó Narciso. Yo no necesito de nadie más; mírame, soy hermoso muy hermoso y mis hojas son verdes y bellas.

Renzo, oyendo la conversación, sonrió y dijo:

—No te creas Narciso; gracias al agua de la lluvia, el señor sol y el pozo cerca de nosotros, tus raíces, tu tallo y tus hojas son fuertes. Gracias a ellos yo he vivido por años y años y te pude ver crecer. Todos los seres vivos necesitamos de fuentes de vida como el agua, el sol y de otros seres vivos para sobrevivir, pues los animales y los humanos sobreviven gracias a nosotros y a otros elementos de la naturaleza.

Narciso, riendo, exclamó:

—Ja ja ja ja ja, Renzo, viejo amigo, eso no es cierto. Yo puedo sobrevivir solo, sin nada ni nadie, solo me necesito a mí y a mi belleza, y te lo voy a demostrar. Le pediré al sol que no me alumbre y a la lluvia que no me toque, que no me dé una gota de agua; así mismo, ordenaré a mis raíces a no tomar agua de ese pozo cercano; y, aun así, me veré demasiado hermoso y estaré aún más fuerte.

Desde el cielo, el sol y las nubes aceptaron el trato de Narciso y por tres días no lo tocaron, y el pozo dejó de enviar agua a las raíces de este. Narciso empezó a enfermar, notó que sus hojas verdes empezaron a secarse y a caerse, se sentía débil y muy triste. Renzo, el cerezo, al verlo tan mal, le pidió a Narciso que terminara el trato y la demostración, pues se estaba haciendo mucho daño; le explicó que, gracias al agua del pozo, al agua de la lluvia y el sol, ellos podían alimentarse y vivir muchos, muchos años, pues todos los árboles, plantas y flores necesitan del agua para que esta sea transportada desde la raíz hasta sus hojas, flores o frutos.

Narciso hizo caso a Renzo; pidió disculpas al sol y al agua y terminó su demostración. Aprendió que dejar de beber agua y decir que no necesita de nada ni nadie solo le trajo problemas, ya que enfermó y perdió algunas de sus hojas favoritas. Desde ese día, Renzo y sus amigas bebían mucha agua y disfrutaban del sol y todos siguen en el bosque felices y saludables.

El niño que quería un vaso de agua

Santiago era un niño de 7 años, isí, así como ustedes!, un niño que le gustaba saltar, correr, gritar, jugar fútbol, ver tele y jugar en la tableta o el computador. Claro que también iba al colegio y hacía sus tareas.

Santiago tenía una amiga, María Paula, quien también tenía su misma edad, y hacía todas las cosas que les gusta hacer a las niñas, como estudiar, hacer tareas, patinar, montar bici, bailar, jugar con sus juguetes.... Pero, a diferencia de Santiago, la mamá de María Paula siempre le enviaba en la maleta una botella con agua para mantenerla muyyy hidratada y saludable.

A Santiago no le gustaba el agua, solo la gaseosa, los refrescos, las malteadas..., en fin, todo con mucha azúcar.

Un día salieron a clase de educación física y realizaron muchas actividades, saltaron con sus lazos, dieron botes y corrieron. Al finalizar, el profesor les indicó la importancia de tomar agua después de realizar una actividad. Todos sacaron sus botellas, menos Santiago que había llevado un jugo de caja, que ya se había tomado en el recreo.

Santiago comenzó a sentirse un poco mal, estaba mareado, muy cansado y con mucha sed, y hasta sentía hambre. No sabía por qué se estaba sintiendo tan mal. El profesor le dio un vaso de agua y en ese instante se comenzó a sentir mejor. El cuerpo de Santiago solo deseaba recibir agua. Santiago comprendió que su organismo funciona mejor cuando está bien hidratado, pues el agua es la responsable del buen funcionamiento de nuestro cuerpo.

Desde ese día, Santiago lleva en su maleta una botella de agua y muy juiciosamente la bebe durante su jornada escolar. Así siempre se siente con energía y vitalidad.



Importancia del agua

<p>¿Qué es la hidratación?</p>	<p>El término hidratación hace referencia al consumo adecuado de agua para el normal funcionamiento del organismo. Se conoce por hidratación también a cualquier procedimiento donde se le añade agua a alguna cosa.</p> <p>La hidratación puede efectuarse en seres vivos y también en objetos inanimados.</p> <p>La hidratación en los seres vivos es un procedimiento necesario y recurrente. Muchos organismos tienen un gran porcentaje de agua en su composición química. Ese porcentaje de agua tiende a gastarse durante las funciones que realizan. Por ello deben recuperarse consumiendo agua con regularidad.</p>
<p>¿Por qué sentimos sed?</p>	<p>La sensación de sed aparece cuando hemos perdido entre el 1 al 3% del peso corporal en líquidos. Al sudar, la sangre pierde agua y se vuelve espesa; por lo tanto, la concentración de sodio es mayor de lo normal. Es por ello aconsejable y conveniente para nuestro organismo beber antes de tener sed.</p>
<p>¿Por qué es importante consumir agua con los alimentos?</p>	<p>Ayuda a disolver aquellos alimentos que no han sido masticados de manera suficiente. A diferencia de los jugos, no contiene azúcares.</p>
<p>¿Qué enfermedades deshidratan más el organismo?</p>	<p>Diarrea o vómitos. La diarrea aguda y grave (la diarrea que aparece repentinamente y de manera violenta) puede provocar una enorme pérdida de agua y electrolitos en un corto período. Si se presentan vómitos junto con la diarrea, se pierden más líquidos y minerales.</p> <p>Fiebre. En general, cuanto más alta es la fiebre, mayor es el grado de deshidratación. El problema empeora si se presenta fiebre además de diarrea y vómitos.</p>
<p>¿Sólo el calor nos produce sed? ¿El frío no?</p>	<p>El frío aumenta el riesgo de deshidratación, una condición que comúnmente se ha asociado solo al clima caliente.</p> <p>En ambientes fríos se pierde más agua en la respiración y el sudor se evapora más rápido cuando el aire es seco y frío. Con las bajas temperaturas, una persona puede estar reacia a ingerir líquidos fríos, porque no le resultan apetecibles por las circunstancias climáticas. Esto, sumado a la menor sensación de sed y la menor ingesta de alimentos ricos en agua, intensifican la pérdida de agua en el organismo.</p>
<p>¿Qué bebidas nos deshidratan?</p>	<p>El alcohol. Provoca un efecto diurético que lleva a expulsar grandes cantidades de líquido a través de la orina.</p> <p>Aguas azucaradas y carbonatadas. Provocan más sed debido a la elevada concentración de azúcares que presentan, lo cual hace que la absorción de electrolitos sea muy lenta.</p>

Anexo 3
Recortable



¿Cómo debemos iniciar una actividad física?

La actividad física requiere un calentamiento y activación que nos vaya preparando para soportar los ejercicios.
Los ejercicios debemos hacerlos de manera lenta al principio y luego ir aumentando la velocidad.

¿Es necesario consumir agua cada vez que sentimos sed?

No solo debemos consumir agua cuando sentimos sed. Debemos hacerlo continuamente. Cuando se siente sed es porque nuestro cuerpo ya se siente deshidratado.

¿Debemos comer mucho antes de la actividad física para no quedarnos sin energía?

Comer mucho no es recomendable, porque genera sensación de pesadez para hacer actividad física.
Recuerda que lo importante no es comer demasiado, sino algo que nos dé la suficiente energía para la actividad que vamos a realizar.

¿Los estiramientos son solamente para los mayores y las personas de tercera edad?

Nuestros músculos pueden estirarse y recogerse. Es recomendado hacer ejercicios de estiramientos dinámicos antes del ejercicio para activar el cuerpo, y después del ejercicio para favorecer la recuperación del cuerpo.
Esto nos ayuda a disponer el cuerpo para la actividad física y prevenir lesiones.

¿Sabemos qué contenían los alimentos del refrigerio de ayer?

Comer sin leer la información nutricional de los alimentos es como subirse a un bus sin mirar su destino. Hay unos alimentos que nos servirán y otros no.

Todos los alimentos deben tener un mensaje que nos permite conocer qué contienen; se deben revisar para ayudar a cuidar nuestro cuerpo.

¿Cómo debemos hidratarnos?
¿Cualquier bebida es buena?

El agua es el mayor componente del cuerpo humano, más o menos el 70% del peso corporal total en escolares. Por eso es importante que tomes agua a lo largo del día. ¡Carga un botilito con el agua!

Para realizar actividad física es mejor que tomes agua antes, durante y después de la actividad física.

¿Es importante la higiene antes y después de la actividad física?

Cuando haces actividad física sudas y te ensucias las manos y otras partes del cuerpo.

Entonces, siempre que termines debes lavarte las manos y la cara con agua y jabón para estar sanos y bien presentados.





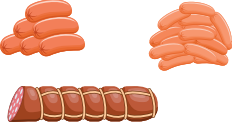















¿Hacer actividad física es peligroso?
















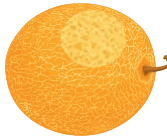


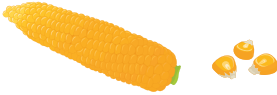

La actividad física es muy buena para mantenernos sanos, pero debes tener cuidado para que no te lastimes:


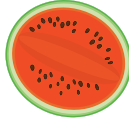


















- Calienta antes de empezar.
- Al hacer filas e hileras mira siempre alrededor y no te pegues a tus compañeros. Así evitas golpearte, enredarte o estrellarte con ellos.
- Estira después de terminar de hacer ejercicio. Esto te ayudará a sentirte descansado.
- No hagas actividad física cuando estés lleno, porque te sentirás muy pesado y cansado, y podrías lastimar tu corazón.










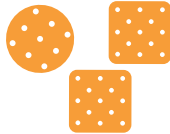










Anexo 1

Alimentos

	carne (meat)		aceite (oil)
	pollo (chicken)		panela
	embutidos: salchichón, chorizo, salchichas (sausages)		miel (honey)
	pescado (Fish)		azúcar (sugar)
	comida de mar (Seafood)		sal (salt)
	visceras: hígado, corazones, otros. (viscera)		fritos (fried foods)
	mantequilla (butter)		emparedado (sandwich)
	huevos (eggs)		chocolate (chocolate)
	queso (cheese)		durazno (peach)
	yogur (yogurt)		fresa (strawberry)

	leche (milk)		guayaba (guava)
	ajo (garlic)		Limón (lemon)
	remolacha (beet)		Naranja (orange)
	repollo (cabbage)		mandarina (mandarin)
	pimentón Rojo (Red pepper)		mango (mango)
	tomate (tomato)		manzana (apple)
	papa (potato)		maracuyá (passion fruit)
	plátano maduro (Ripe banana)		melón (melon)
	yuca (cassava)		morra (blackberry)
	maíz (corn)		papaya (papaya)

	arroz (rice)		sandía (watermelon)
	pasta (pasta)		pera (pear)
	Avena (oatmeal)		piña (pineapple)
	mezcla de frutos secos: nueces, almendras, pistachos (trail mix)		tomate de árbol (tree tomato)
	maní (peanut)		banano (banana)
	acelga (chard)		Zanahoria (carrot)
	arveja (pea)		aguacate (avocado)
	berenjena (eggplant)		agua (water)
	brócoli (broccoli)		gaseosa (soda)
	calabaza (pumpkin)		dulces (sweets)

	cebolla (onion)		paquetes de comida (food packages)
	coliflor (cauliflower)		helado (ice cream)
	espinaca (spinach)		postre (dessert)
	fríjoles (kidney bean)		galletas dulces (cookies)
	habichuela (string bean)		galletas de sal (crackers)
	lechuga (lettuce)		pastel (cake)
	pepino (cucumber)		empanadas (patty)
	pan (bread)		hamburguesa (hamburger)
	cereales (cereals)		pizza
	uva (grape)		perro caliente (hot dog)

Anexo 2

ADEREZO PARA UNTAR EN VERDURAS CRUDAS

Con la siguiente receta pueden preparar un aderezo verde para comer palitos de apio y zanahoria crudos.



INGREDIENTES

- 1 cucharada de jugo de limón
- 4 cucharadas de perejil picado
- 4 cucharadas de cilantro picado
- 1 diente de ajo grande
- 1/2 unidad de cebolla cabezona
- 4 cucharadas de queso crema
- 2 cucharadas de mayonesa
- Sal y pimienta al gusto
- Picadora o licuadora
- Recipiente de vidrio con tapa

INSTRUCCIONES

- 1** Mezclar todos los ingredientes en una picadora o licuadora.
- 2** Rectificar el sabor con sal y pimienta.
- 3** Envasar en un recipiente de vidrio con tapa y conservar en el refrigerador.

Recordar lavarse las manos antes de manipular los alimentos. Asimismo, lavar muy bien los alimentos y los utensilios con los que se cocina.

El lugar de la preparación debe quedar limpio y los residuos que se generen deben separarse en orgánicos, si son restos de comida, e inorgánicos, si son empaques.

2

ADEREZO DULCE PARA ENSALADAS O EMPAREDADOS

Este aderezo puede usarse como salsa para un emparedado o sobre las verduras en una ensalada.



INGREDIENTES

- 1/2 taza de yogur
- 2 cucharaditas de mostaza
- 3 cucharaditas de miel natural
- 1/2 cucharadita de jengibre en polvo
- El jugo de medio limón
- Sal y pimienta al gusto
- Recipiente plástico
- Cuchara de palo
- Recipiente de vidrio con tapa

INSTRUCCIONES

- 1** En un recipiente agregar el yogur, la miel y el zumo de limón recién exprimido.
- 2** Batir a mano, no muy fuerte, hasta que se vea homogéneo.
- 3** Después, añadir el jengibre, la sal y pimienta.
- 4** Revolver y rectificar el sabor.
- 5** Envasar en un recipiente de vidrio con tapa y conservar en el refrigerador.

Anexo 1

Juanita y sus modales

Esta era una niña llamada Juanita, a quien le encantaba ir al colegio porque allí podía aprender, jugar y comer junto a sus amigos Nicolás y Salomé. Los tres se divertían en el colegio y les gustaba mucho la clase de la profesora Juliana.

Un día, la profe Juliana pidió a todos los niños que hicieran una fila para ir al comedor escolar, porque ese día aprenderían sobre los modales.

Ninguno de los niños sabía qué eran, así que Juanita y sus amigos fueron muy animados al comedor escolar.

Antes de ingresar al comedor, la profesora pidió a sus estudiantes lavarse las manos recordándoles la importancia de tenerlas limpias antes de comer. Juanita no quiso hacerlo, porque decía que tenía mucho frío y no quería mojarse las manos.

La profe les indicó a sus estudiantes: Ahora, haremos una fila, tomaremos la bandeja, saludaremos y daremos gracias a las personas que preparan y sirven nuestros alimentos. Todos hicieron lo solicitado por la profe..., excepto Juanita; ella empezó a corretear por todo el comedor, y, ante el llamado de atención de su profe, la niña comenzó a gritar y correr más rápido, provocando que se regaran tres jugos, además de tropezar con el almuerzo de dos compañeros que... ¡plop!, todo salió volando por todas partes.

La profesora Juliana solo atinó a decir:

—Juanita, mira lo que has provocado por no seguir las normas que se indicaron. Recuerda que las normas son reglas que deben ser respetadas, para que todos podamos convivir mejor. Para arreglar esto, por favor pide disculpas y ayuda a tus compañeros a recibir nuevamente los alimentos.

Recuerden todos: ¡En el comedor escolar no se grita, ni se corre!

Juanita, después de ayudar a sus compañeros, se acercó a la mesa a escuchar las indicaciones de la profesora, mientras Nicolás llegó a sentarse a la mesa; lo hizo de lado y se cayó. Otros amigos acudieron en su ayuda y la profe les recordó:

—Mis niños, recuerden que siempre que vamos a comer debemos sentarnos bien, evitar poner los codos sobre la mesa o jugar con la cuchara; tampoco con otros elementos que se encuentren en la mesa. Ahora sí, empecemos a disfrutar nuestros alimentos.

Todos empezaron a comer, y Juanita, quien estaba con la boca llena, quiso contarles a sus amigos lo divertido que estuvo con sus padres en el parque; Salomé la interrumpió:

—No Juanita, no hables con la boca llena, mi mamá dice que es de mala educación.

—Así es, exclamó la profe; si quieres decir algo, primero debes pasar los alimentos. También debemos masticar con la boca cerrada, no es nada agradable ver el alimento mientras lo mastican los otros.

Una vez terminaron de comer, la profesora les pidió nuevamente lavarse las manos y los dientes, explicando la importancia de ello para evitar bacterias que pueden causar algunas enfermedades.

Al volver al salón de clases, la profe les recordó que lo aprendido son modales en la mesa, los cuales nos ayudan a respetar y ser cortés con los demás, para poder ser parte de los grupos de familia y el colegio, y compartir todos en armonía.

Así, Juanita y sus amigos aprendieron la mejor forma de comportarse en la mesa y en el comedor escolar. Lo que todavía no sabemos es si esto lo enseñaron en casa para practicar los buenos modales en el hogar.

Anexo 2

Láminas explicativas



Lavarse bien las manos antes de sentarse a la mesa.



Sentarse bien en la silla.



Retirar los codos de la mesa mientras comemos.



No hablar con la boca llena.



Masticar con la boca cerrada.



Comer despacio y masticar bien cada bocado.



No jugar con la comida.



Hablar sin gritar.



No tirar comida o pan al suelo.



Comer de todo, sin separar la comida.



Al salir del comedor, lavarse muy bien los dientes.

Anexos

LÍNEA PEDAGÓGICA

Movilidad escolar

ME

ESTRATEGIA 1. Me cuido, me protejo

ANEXO: FICHAS PROTEGERSE COMO PEATONES

ESTRATEGIA 2. Me desplazo en el espacio

ANEXO: CARACTERÍSTICAS DE LAS SEÑALES DE TRÁNSITO

ESTRATEGIA 4. Controlo lo que veo

ANEXO: REJILLA DE AMSLER

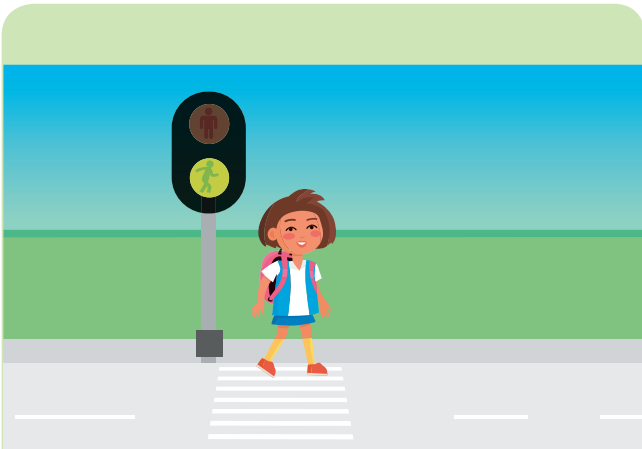
ESTRATEGIA 6. Normas como peatones y pasajeros

ANEXO 1: LOS PEATONES

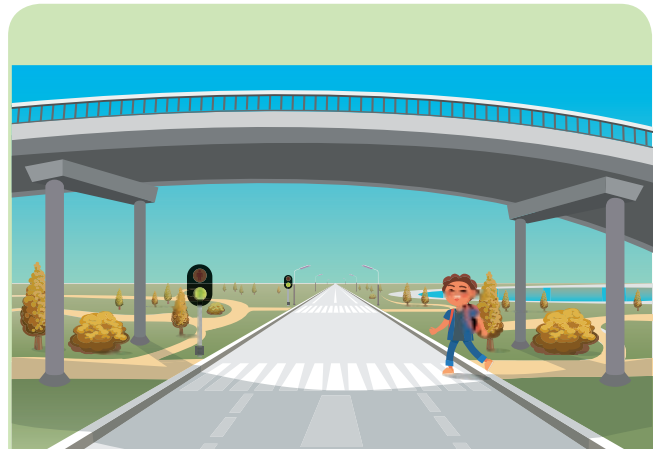
ANEXO 2: LOS PASAJEROS

ANEXO 3: LA RUTA ESCOLAR

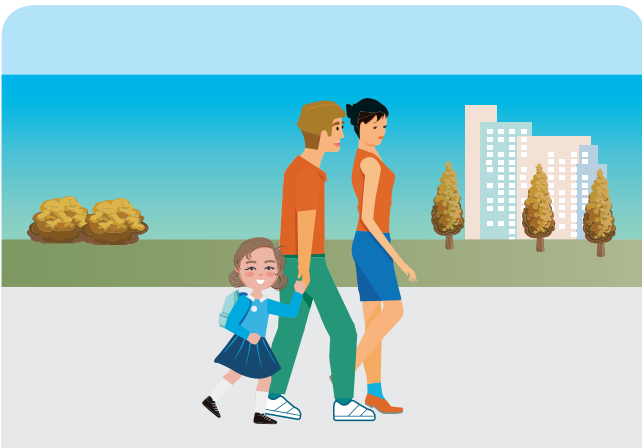
Anexo



Cruza siempre la calle por pasos seguros.



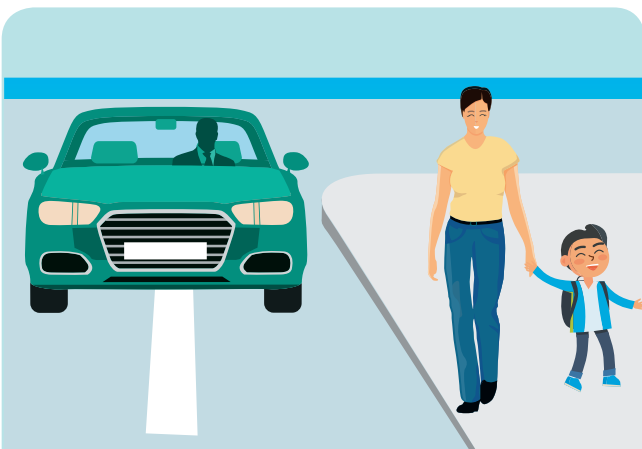
Los pasos seguros son la cebra, frente a los semáforos y puentes peatonales.



Como peatón, siempre debes ir de la mano de un adulto.



En los parqueaderos, no camines ni corras entre los carros.



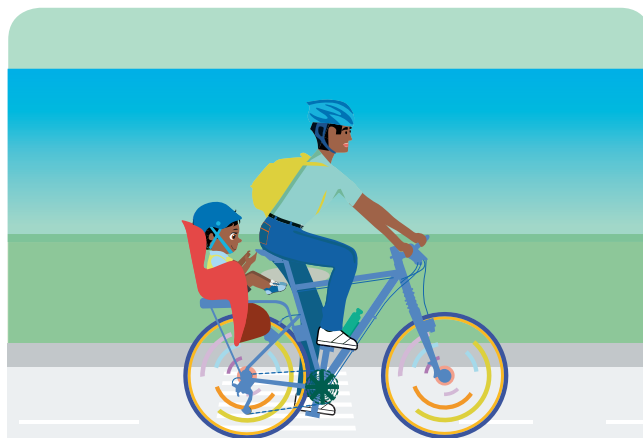
Si vas de la mano de un adulto, siempre debes estar al lado contrario de los carros.



Usa siempre cinturón al ir en carro o bus.



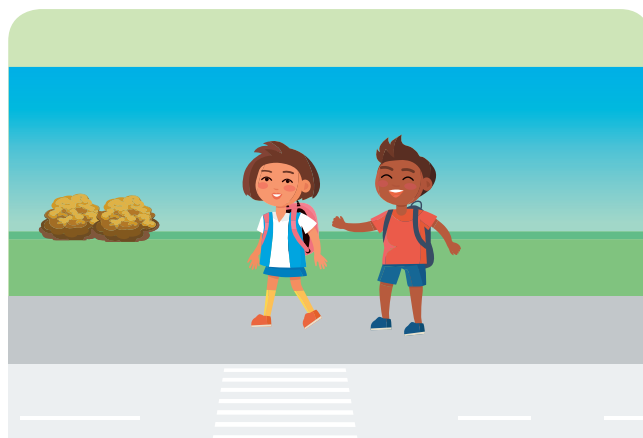
En un carro, no debes ir en las sillas delanteras.



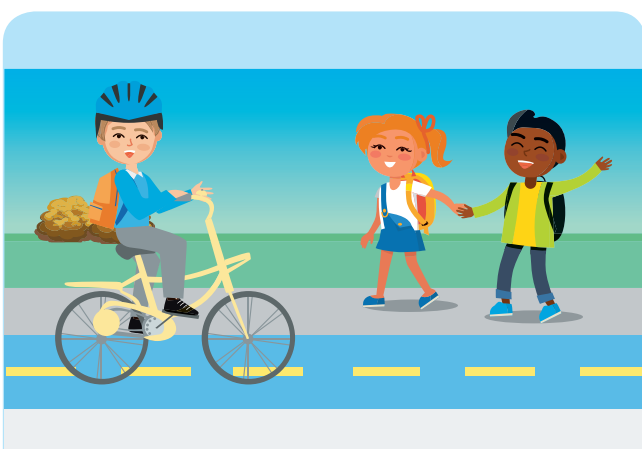
Si vas de pasajero de bicicleta, usa casco y ropa que te haga visible.



Observa a lado y lado de la calle antes de pasar.



Al caminar en la calle, usa siempre los andenes.



Ten cuidado en las ciclorrutas que comparten espacio con los andenes.



No cargues objetos pesados al montar bicicleta o ser pasajero de ellas.

Anexo

Características de las señales de tránsito

TIPO DE SEÑAL

Preventiva

FORMA

Rombo

COLOR

- Fondo amarillo.
- Símbolos, letras y números negros.

FUNCIÓN

Advierte que existe un peligro.



TIPO DE SEÑAL

Reglamentaria

FORMA

Circular, a excepción del **Pare**, cuya forma es octagonal.

COLOR

- Fondo blanco.
- Bordes y franjas diagonales de color rojo.
- Símbolos, letras y números en negro.



FUNCIÓN

Indica lo que está prohibido y lo que se debe evitar hacer.

TIPO DE SEÑAL

Informativa

FORMA

Rectangular

COLOR

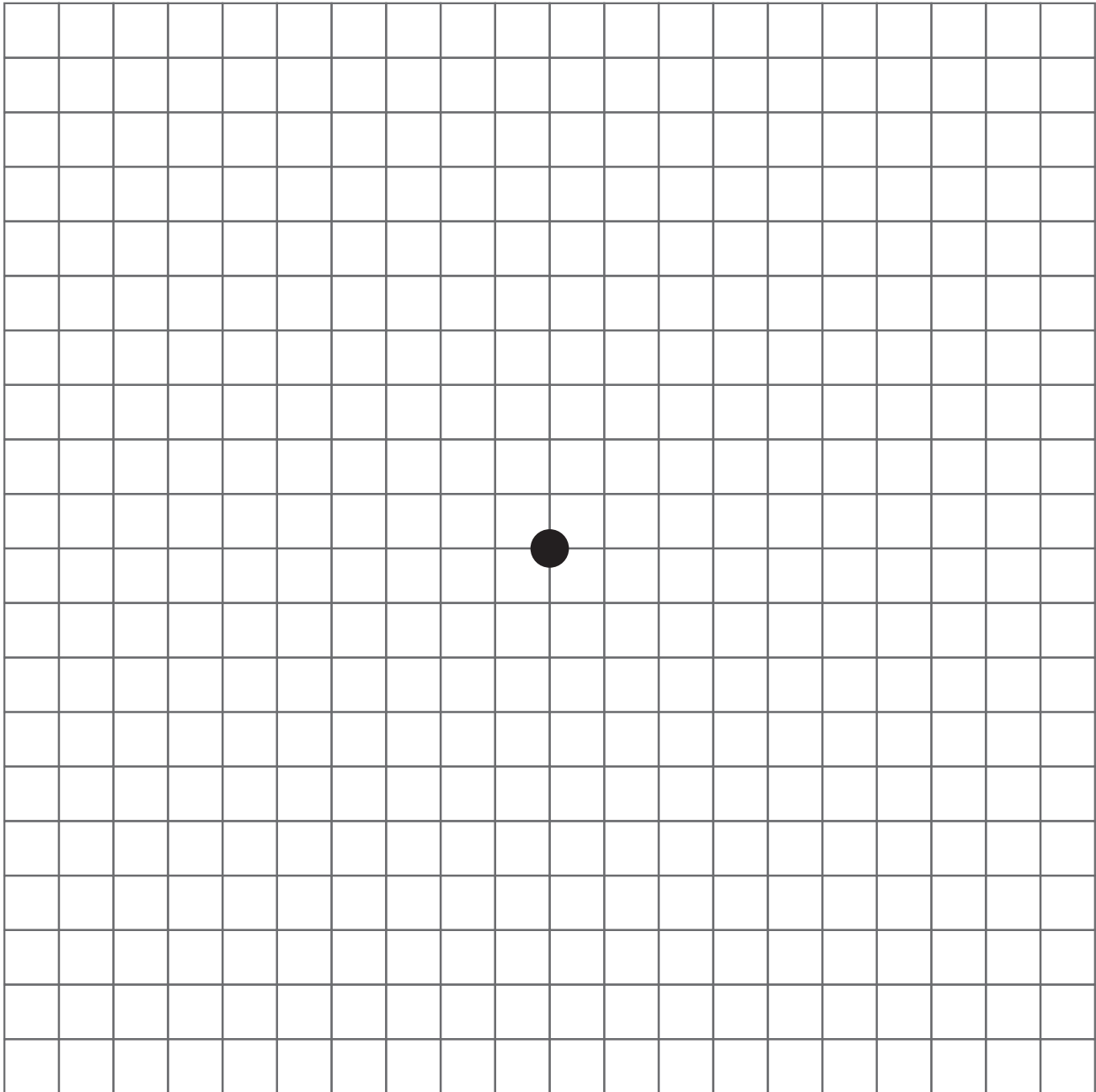
- Fondo azul
- Recuadro blanco
- Dibujo negro
- Flechas, números y letras blancas.

FUNCIÓN

Informa sobre localidades, destinos, direcciones, sitios de interés turístico.



Rejilla de Amsler



Anexo 1

Los peatones

Señalen las actuaciones correctas y comenten sobre ellas y aquellas que consideren incorrectas.



Anexo 2

Los pasajeros

Señalen las actuaciones correctas y comenten sobre las que consideran incorrectas y peligrosas.



Anexo 3

La ruta escolar

Señalen las actuaciones correctas y comenten sobre las que consideran incorrectas y peligrosas.



Anexos

SECCIÓN ESPECIAL

Corresponsabilidad por el bienestar estudiantil

ESTRATEGIA 1. El mundo mágico de las emociones

ANEXO: RECORTABLE

ESTRATEGIA 2. Las emociones en mi cuerpo

ANEXO: RECORTABLE

ESTRATEGIA 3. Pienso, siento y comunico

ANEXO 1: RUEDA DE LAS EMOCIONES

ANEXO 2: COLOREAR CARAS

ESTRATEGIA 5. Respetemos nuestras diferencias

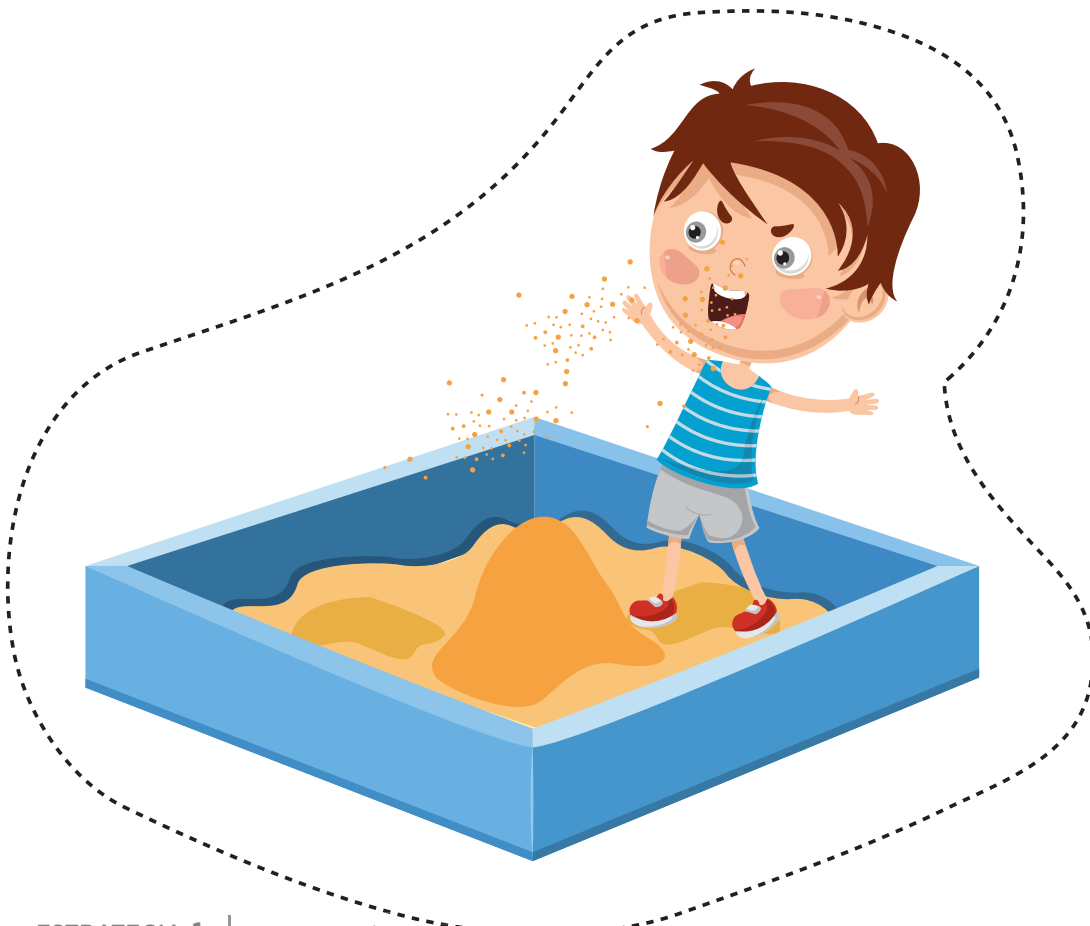
ANEXO 1: LAS CONEJITAS QUE NO SABÍAN RESPETAR

ANEXO 2: YO SOY

ESTRATEGIA 7. Creando con cuidado

ANEXO: PRÁCTICAS DE CUIDADO

Anexo





Anexo

IMAGEN



EMOCIÓN

IMAGEN



EMOCIÓN

IMAGEN



EMOCIÓN

IMAGEN



EMOCIÓN

IMAGEN



EMOCIÓN

IMAGEN



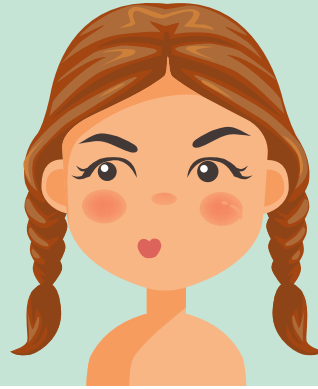
EMOCIÓN

IMAGEN



EMOCIÓN

IMAGEN



EMOCIÓN

IMAGEN



EMOCIÓN

IMAGEN



EMOCIÓN

IMAGEN



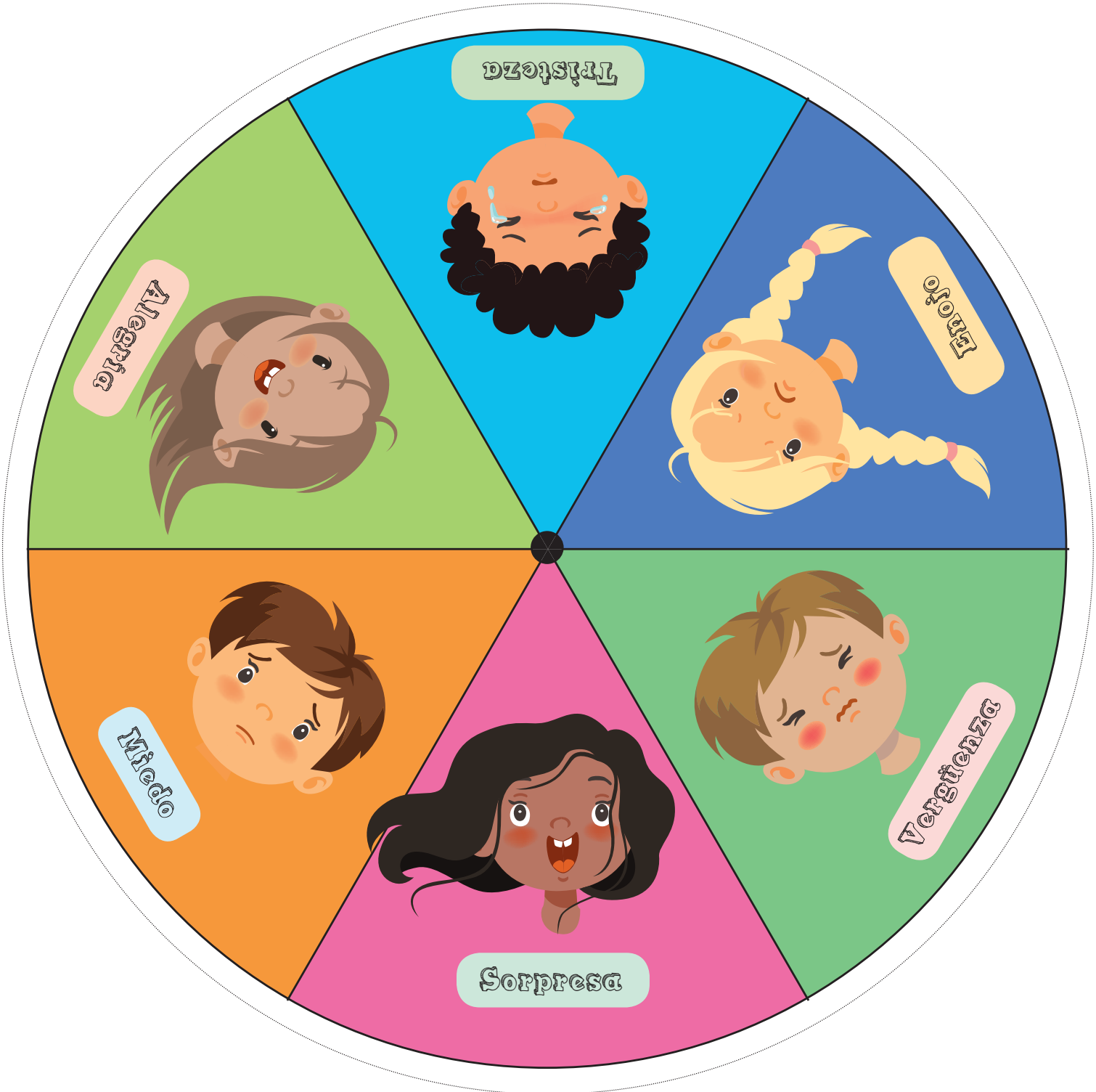
EMOCIÓN

IMAGEN

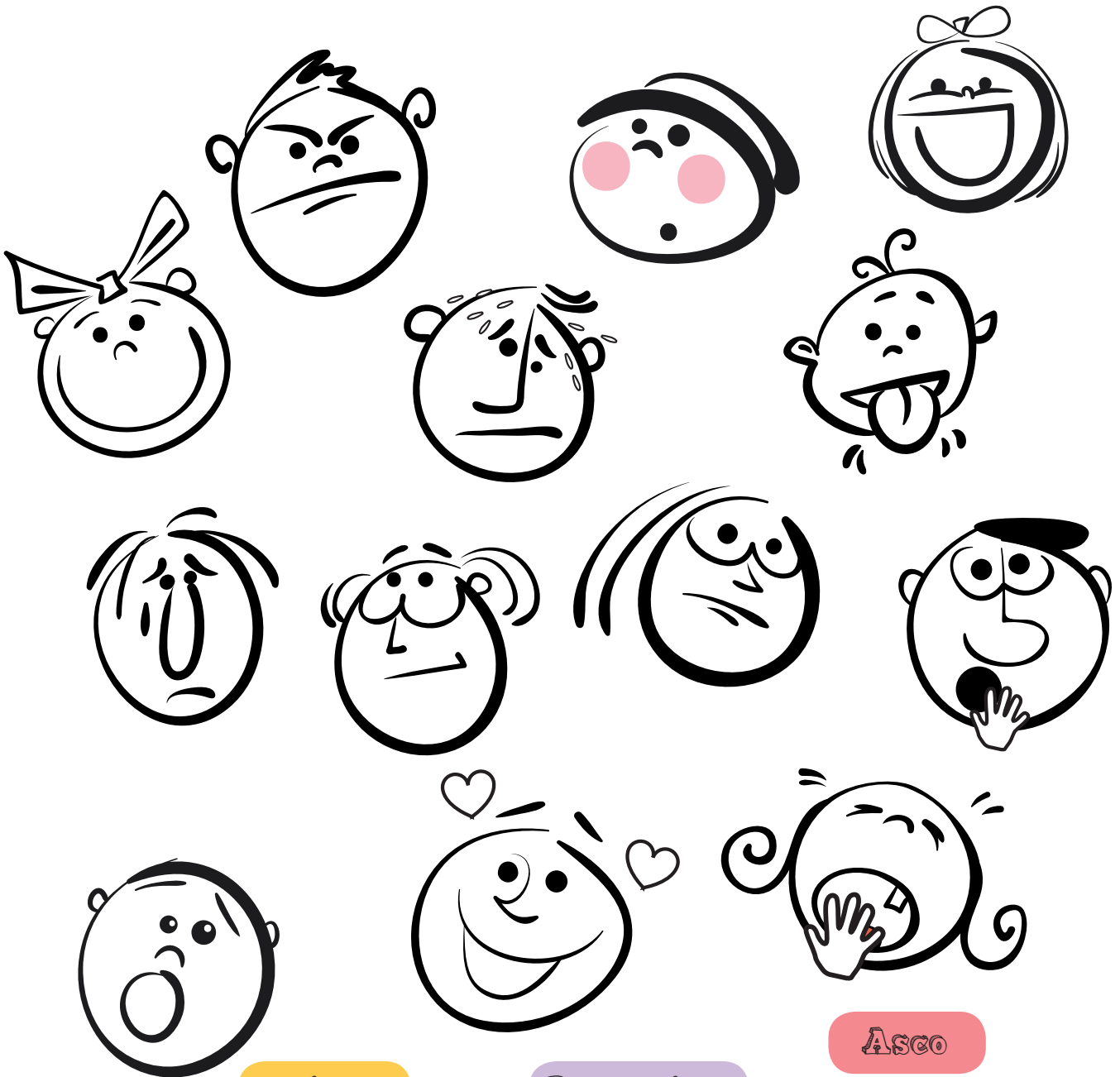


EMOCIÓN

Rueda de las emociones



Anexo 2



Triste

Pensativo

Asco

Tímido

Asustado

Feliz

Hambriento

Enamorado

Enfado

Agotado

Contento

Frustrado

Sorprendido

Las conejitas que no sabían respetar

Había una vez un conejo que se llamaba Serapio. Él vivía en lo más alto de una montaña con sus nietas Serafina y Séfora. Serapio era un conejo bueno y muy respetuoso con todos los animales de la montaña y por ello lo apreciaban mucho. Pero sus nietas eran diferentes: no sabían lo que era el respeto a los demás. Serapio siempre pedía disculpas por lo que ellas hacían. Cada vez que ellas salían a pasear, Serafina se burlaba: “Pero mira que fea está esa oveja. Y mira la nariz del toro”. “Sí, mira que feos son”, respondía Séfora delante de los otros animalitos. Y así se la pasaban molestando a los demás, todos los días.

Un día, cansado el abuelo de la mala conducta de sus nietas (que por más que les enseñaba, no se corregían), se le ocurrió algo para hacerlas entender y les dijo:

“Vamos a practicar un juego en donde cada una tendrá un cuaderno. En él escribirán la palabra disculpas, cada vez que le falten el respeto a alguien. Ganará la que escriba menos esa palabra”.

“Está bien abuelo, juguemos”, respondieron al mismo tiempo. Cuando Séfora le faltaba el respeto a alguien, Serafina le hacía acordar del juego y hacía que escribiera en su cuaderno la palabra disculpas (porque así Séfora tendría más palabras y perdería el juego). De igual forma Séfora le hacía acordar a Serafina cuando le faltaba el respeto a alguien. Pasaron los días y hartas de escribir, las dos se pusieron a conversar: “¿no sería mejor que ya no le faltemos el respeto a la gente? Así ya no sería necesario pedir disculpas”.

Llegó el momento en que Serapio tuvo que felicitar a ambas porque ya no tenían quejas de los vecinos. Les pidió a las conejitas que borrarán poco a poco todo lo escrito hasta que sus cuadernos quedaran como nuevos.

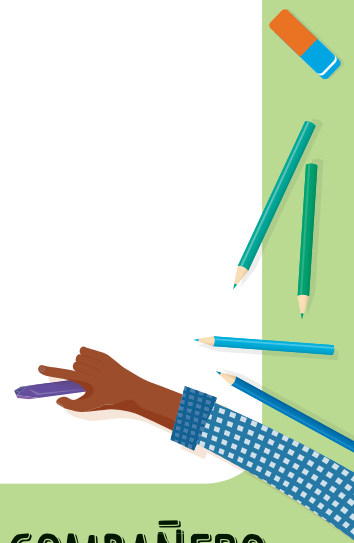
Las conejitas se sintieron muy tristes porque vieron que era imposible que las hojas del cuaderno quedaran como antes. Se lo contaron al abuelo y él les dijo: “Del mismo modo queda el corazón de una persona a la que le faltamos el respeto. Queda marcado y por más que pidamos disculpas, las huellas no se borran por completo. Por eso recuerden: debemos respetar a los demás, así como nos gustaría que nos respeten a nosotros”.

Fuente: Revista digital en: <https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/cuentos-infantiles/las-conejitas-que-no-sabian-respetar-cuento-para-ninos/>



YO SOY

Dibuja a tu compañero o compañera



CUALIDADES, CARACTERÍSTICAS O CAPACIDADES DE TU COMPAÑERO

1

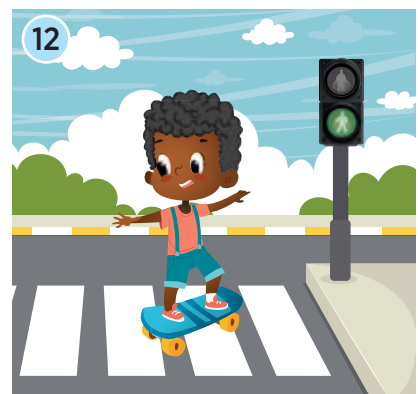
2

3

4

5

Anexo



Glosario

Actividad física. Según la OMS, es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas, la jardinería y las actividades recreativas.

Accesibilidad. Condición que permite en cualquier espacio o ambiente exterior o interior, el fácil y seguro desplazamiento, y la comunicación de la población en general y en particular, de los individuos en condición de discapacidad y movilidad o comunicación reducida, ya sea permanente o transitoria. Ministerio de Transporte (2003).

Agencia. Capacidad de actuar y transformar un contexto o realidad desde el accionar individual o colectivo, de manera autónoma y voluntaria.

Alimentación. Proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer.

Alimentación saludable. Es aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida, considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento. Se caracteriza por ser completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inócua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes. (Resolución 3803, de 2016. Ministerio de Salud).

Alimento. Producto natural, o elaborado, susceptible de ser ingerido y digerido, cuyas características lo hacen apto y agradable al consumo, constituido por una mezcla de nutrientes que cumplen determinadas funciones en el organismo.

Bebidas azucaradas. Son todas aquellas bebidas que contienen azúcar artificial o natural, que exceden el promedio de la cantidad recomendada por los médicos para la ingesta sana de niños y adultos. Las bebidas endulzadas con azúcar o edulcorantes naturales, artificiales o ambos, abarcan las bebidas carbonatadas o gaseosas, las bebidas con sabor a frutas y las bebidas deportivas energizantes. La definición excluye a los jugos puros o naturales de solo frutas.

Ciclos educativos. Organización educativa de los propósitos de formación, contenidos temáticos, actitudes y capacidades a desarrollar, según la edad de los estudiantes, sus procesos cognitivos, sus formas de aprender, además del desarrollo cognitivo, biológico y socioafectivo. Agrupa dichos propósitos en un periodo de tiempo determinado, conformado por varios grados escolares, de tal modo que al avanzar de un ciclo al siguiente se hayan alcanzado los propósitos de formación respectivos. Según Inés Aguerro (2009) "un ciclo pretende ser una unidad de organización, de método y de promoción de igual jerarquía que otro y no un escalón de una estructura educativa". (Adaptado de: *La organización escolar por ciclos. Una experiencia de transformación pedagógica en Bogotá*. Rincón, 2010).

Clima escolar. Escenario y condiciones ambientales y convivenciales en que se desarrolla todo proceso educativo (Aron & Milicic, 2013).

Competencias básicas. Conjunto de conocimientos, actitudes y habilidades que, relacionados entre sí, le permiten a un individuo desempeñarse de manera eficaz, flexible y con sentido en contextos nuevos y retadores. Las competencias básicas incluyen las comunicativas, matemáticas, científicas y ciudadanas. Ministerio de Educación Nacional, (2006).

Competencias del Siglo XXI. Serie de competencias necesarias para desenvolverse con éxito y de manera crítica en el ámbito personal, educativo y laboral del siglo XXI. Comprende las competencias comunicativas, socioemocionales, cognitivas y ciudadanas.

Competencias socioemocionales. Conocimientos y habilidades que fortalecen las disposiciones y actitudes de los niños, niñas y adolescentes para comprender y manejar sus propias emociones, sentir empatía hacia los demás, establecer y mantener relaciones positivas, definir y alcanzar las metas, y tomar decisiones de manera responsable (Casel, 2012).

Condición de discapacidad. Toda restricción en la participación y relación con el entorno social o la limitación en la actividad de la vida diaria, debida a una deficiencia en la estructura o en la función motora, sensorial, cognitiva o mental. Ministerio de salud, (2013).

Crecimiento. Aumento progresivo del peso, la estatura y el tamaño de los órganos del cuerpo humano.

Cultura del bienestar. Prácticas habituales dentro de una comunidad que permite y fomenta la sana convivencia, el cuidado de sí mismo y del otro, la heterogeneidad, la felicidad y el respeto para el mejoramiento de la calidad de vida.

Digestión. Proceso mediante el cual los nutrientes de los alimentos se convierten en elementos básicos que pueden ser utilizados por el organismo.

Ejercicio. Subcategoría de la actividad física que es programada, estructurada y repetitiva; responde a un fin, en el sentido de mejorar o mantener uno o más componentes de la forma física.

Ética del cuidado. Se ocupa de las acciones responsables y de las relaciones morales entre las personas, que tienen como fin último lograr el cuidado de sus semejantes o el suyo propio (Alvarado García, 2004).

Gestión de aula. Conjunto de acciones actitudinales, organizacionales y didácticas que adopta un docente para crear y mantener un ambiente de aprendizaje propicio para el logro de los propósitos de formación.

Hábitos alimentarios. Conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos.

Macronutrientes. Son los nutrientes que aportan alto aporte energético y ayudan en el metabolismo. Hacen parte de ellos las proteínas, los carbohidratos y las grasas.

Micronutrientes. Son los nutrientes que se requieren en mínima cantidad. Hacen parte de ellos las vitaminas y minerales, los cuales aportan a la producción de energía y ayudan a la salud ósea, a la reparación del músculo –posterior al ejercicio–, entre otros beneficios.

Movilidad reducida. Restricción para desplazarse que presentan algunas personas debido a una discapacidad, o que, sin tenerla, presentan algún tipo de limitación en su capacidad de relacionarse con el entorno al tener que acceder a un espacio o moverse dentro del mismo, salvar desniveles, alcanzar objetos situados en alturas normales. Ley 1287 (2009).

Obesidad. Es una enfermedad que se caracteriza por un exceso de peso y tejido graso en el cuerpo humano.

Prevención de la accidentalidad. En el contexto escolar, se orienta hacia el desarrollo de capacidades individuales y colectivas para anticipar, evitar o reducir, hasta donde sea posible, que amenazas y vulnerabilidades se conjuguen en un momento y lugar dado y produciendo daños y/o pérdidas en la integridad de los estudiantes.

Primer respondiente. Es la persona que, en caso de emergencia o desastre, con un conocimiento básico, se protege a sí mismo, ayuda a las personas afectadas cuando lo necesitan y colabora con las entidades de respuesta suministrando información adecuada y concreta sobre lo ocurrido o lo que podría ocurrir. Tomado de www.gentequeayuda.gov.co

Riesgo de accidentalidad escolar. Daños y/o pérdidas que pueden presentarse en los estudiantes debido a la ocurrencia de un suceso, la presencia de ciertos elementos o las acciones o comportamientos repentinos de él mismo o de otros, en un momento y lugar dado de la IED.

Saber aprender. Conciencia de que el proceso de aprendizaje no termina, que se nutre constantemente de experiencias; reconoce las diferentes formas de actualizar permanentemente los conocimientos. Desarrolla capacidades de observación, investigación y creatividad.

Saber comunicarse. Interpretar el mundo y expresar con el lenguaje y el cuerpo las comprensiones que sobre el mismo surjan, desarrollando capacidades para encontrarse con el otro, usando como estrategia el diálogo, la escucha y demás posibilidades discursivas de interacción social.

Saber crear. Capacidad sensible que permite la expresión y creación de mundos posibles, a través de la búsqueda del encuentro creativo, en un ritual de imaginación que crea realidades alternas desde una lectura crítica del mundo, permitiendo lenguajes estéticos, prácticas artísticas y desarrollos innovadores.

Saber cuidarse. La comprensión acerca del valor de la vida, autocuidado y autogobierno. Resignificación del cuerpo y el entorno como territorios de derechos, para el desarrollo de la autoestima, autonomía, autocontrol, autocrítica y construcción de un proyecto de vida.

Saberes esenciales para la vida. Saberes necesarios para desenvolverse en distintos escenarios de la vida (Secretaría de Educación del Distrito, 2016). Son siete y están compuestos por los siguientes elementos:

Saber investigar. Inquietarse y preguntarse por el mundo e ir más allá de los sentidos y la intuición.

Saber vivir y compartir en comunidad. Reconocimiento consciente del ser humano como ser social, a través del respeto por el otro y su alteridad. Capacidad de imaginar, construir y compartir con los demás respetando su contexto vital. Prepara para dialogar asertivamente, resolver conflictos, desarrollar capacidad de resiliencia, construir la paz y la reconciliación.

Seguridad alimentaria. Acceso de todas las personas, en todo momento, a los alimentos necesarios para cubrir las necesidades nutricionales y tener una vida activa y saludable.

Seguridad vial. Se refiere al conjunto de acciones, mecanismos, estrategias y medidas orientadas a la prevención de accidentes de tránsito, o a anular o disminuir los efectos de estos, con el objetivo de proteger la vida de los usuarios de las vías. Congreso de la República de Colombia (2011).

Siniestro vial. Daño provocado por un hecho de tránsito que se pudo haber evitado y prevenido en el marco de la responsabilidad y la autorregulación. Recientemente se ha escogido usar el término siniestro vial, por encima de accidente vial, pues la palabra accidente implica que estos eventos no se pueden controlar, son inevitables e impredecibles. Alcaldía mayor de Bogotá (2016).

Sobrepeso. Peso corporal por encima del valor adecuado para la estatura de la persona.

Urgencia. Alteración de la integridad física y/o mental de una persona, causada por un trauma o por una enfermedad de cualquier causa, que genere una demanda de atención médica inmediata y efectiva tendiente a disminuir los riesgos de invalidez y muerte.

Usuarios vulnerables. Usuarios con mayor probabilidad de sufrir lesiones graves o la muerte en caso de un accidente; son principalmente aquellos sin la protección de un revestimiento exterior. Ministerio de Transporte (2015).

Referencias bibliográficas

- Alcaldía Mayor de Bogotá (2010). Resolución 234. Bogotá, Colombia.
- Alcaldía Mayor de Bogotá (2010). Resolución 3429. Bogotá, Colombia.
- Alcaldía Mayor de Bogotá (2015). Decreto 594. Bogotá, Colombia.
- Alcaldía Mayor de Bogotá (2015). Resolución 2092. Bogotá, Colombia.
- Alcaldía Mayor de Bogotá. (2016). Plan de Desarrollo Bogotá Mejor para Todos 2016-2020. *Bases del Plan Sector Educación*. Bogotá.
- Alcaldía Mayor de Bogotá (2016). *Visión Cero*. Bogotá, Colombia.
- Alcaldía Mayor de Bogotá (2017). Plan Sectorial 2016-2020. *Hacia una Ciudad Educadora*.
- Alvarado García, A. (2004). La ética del cuidado. *Aquichán*, vol 4, No. 1.
- Aron, A. M., & Milicic, N. (2013). *Clima Social Escolar, escalas para su evaluación*. México: Trillas.
- Boff, L. (2002). *El cuidado esencial: Ética de lo humano, compasión por la Tierra*. Madrid: Trotta.
- Boff, Leonardo (2002). *El cuidado esencial: Ética de lo humano*. En <https://www.yumpu.com/es/document/view/14550744/leonardo-boff-el-cuidado-esencial-etica-de-lo-humano-compasion->
- Cano & Restrepo (2004). Etiquetado nutricional, una mirada desde los consumidores de alimentos. En *Perspectivas en Nutrición Humana*, Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia. Vol. 16, N° 2, julio-diciembre de 2014, p. 145-158.
- Casel, G. (2012). *Effective Social and Emotional Learning Programs*. Chicago: Preschool and Elementary School Edition.
- Castillo, I. Castillo, R. Flores, L. Cervantes, M. (2015). La ética del cuidado en la Pedagogía Saludable. *Educación*, vol. 39, núm. 1, enero-junio, pp. 1-11.
- Center for Social and Emotional Education, and National Center for Learning and Citizenship an Education Commission of the States. (2008). *National School Climate Center*.
- Congreso de la República de Colombia (1994). Ley 115. Bogotá, Colombia.
- Congreso de la República de Colombia (1994). Ley 115. Bogotá, Colombia.
- Congreso de la República de Colombia (2002). Código Nacional de Tránsito. Bogotá, Colombia.
- Congreso de la República de Colombia ((2009). Ley 1287 Bogotá, Colombia.
- Congreso de la República de Colombia (2009). Ley 1355. Bogotá, Colombia.
- Congreso de la República de Colombia (2013). Ley 1503. Bogotá, Colombia.
- Echeverría, R. (2018, septiembre 3). *Ontología del Lenguaje*. Retrieved from newfieldconsulting: www.newfieldconsulting.com/
- Fontaine, G. (2015). *El análisis de políticas públicas. Conceptos, teorías y métodos*. Quito: Editorial Anthropos.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, ICBF, y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura, FAO (2015). *Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años* 2015.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2014). *Participación de Niños, niñas y adolescentes en la gestión pública territorial*. Bogotá: ICBF.
- Instituto Interamericano del Niño, la Niña y Adolescentes, Organización de los Estados Americanos. (2011). *Manual de herramientas para promover y el Adolescente y su Familia*.
- LaRed (1993). Los desastres no son naturales. En <http://www.desenredando.org/public/libros/1993/ldnsn/LosDesastresNoSonNaturales-1.0.0.pdf>
- León, F. J. (2011). *BIENESTAR ESTUDIANTIL, Significados que otorgan estudiantes y profesores*. Santiago, Chile.
- Ley 115 de 1994. Ley General de Educación.
- Ley 1098 de 2006. Código de la Infancia y la Adolescencia.
- Macías, Quintero, Camacho y Sánchez (2009). Tridimensionalidad del concepto de nutrición. En: *Revista Chilena de nutrición*. Vol. 36, No 4. pp. 1129-1135.
- Martínez, M. E. (2009). *Neurobiología del Aprendizaje y la Memoria. Curso Virtual Interdisciplinario a distancia: Salud Mental, Psicología y Psicopatología del Niño*.
- Ministerio de Educación Nacional (2014). *Sentidos y Retos de la Transversalidad*. Bogotá: MEN.
- Ministerio de Educación Nacional (2013). *Saber Moverse*. Documento No. 27. Bogotá: MEN.
- Ministerio de Educación Nacional (2006). *Estándares Básicos de Competencias*. Bogotá, Colombia.
- Ministerio de la Protección Social (2005). *Encuesta Nacional de la Situación Nutricional, ENSIN en Colombia*.
- Ministerio de la Protección Social (2016). *Glosario*. Bogotá, Colombia.
- Ministerio de la Protección Social (2016). Resolución 3803. Bogotá, Colombia.
- Ministerio de Salud Pública. Decreto número 412 de 1992.
- Ministerio de Salud (2013). *Glosario de términos*. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/lists/glosario/d.aspx>.
- Ministerio de Transporte (2015). *Plan Nacional de Seguridad Vial*. Colombia 2011-2021.
- Moral, L (2016). Teorías y modelos que explican y promueven la práctica de actividad física en niños y adolescentes. En: *Educación y Futuro Vol36* (2017), pp 177-208.

- Mora, F. (2018). Solo se puede aprender aquello que se ama. *Educación* 3,0(18), 82.
- OMS (2004). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.
- OMS (2010). Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles.
- OMS (2010). Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud.
- OMS (2018). Nutrición. Recuperado de <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- Parra, J. (2005). *La educación desde las éticas del cuidado y la compasión*. Bogotá: Universidad Javeriana.
- Perrow, Charles (1984). Normal accidents: Living with High-Risk. Princeton University
- Plan Sectorial de Educación 2016-2020. En https://www.educacionbogota.edu.co/archivos/NOTICIAS/2017/Plan_sectorial_2016-2020-.pdf
- Presidencia de la República de Colombia (2003). Decreto 1660 de 2003. Bogotá, Colombia.
- Profamilia (2011). Encuesta Nacional de Demografía y Salud. Bogotá, Colombia.
- Rincón, C. (2010, diciembre). La organización escolar por ciclos. Una experiencia de transformación pedagógica en Bogotá. *Revista Educación y Humanismo*, 12(19), 93-104.
- Sallis, J. F., Certero, R. B., Ascher, W., Henderson, K. A., Kraft, M. K., and Kerr, J. (2006). An Ecological Approach to Creating More Physically Active Communities. *Annual Review of Public Health*, 27, 297-322.
- Secretaría de Educación del Distrito. (2013). Clima Escolar y Victimización en Bogotá, 2013. Encuesta de Convivencia Escolar. Bogotá.
- Secretaría de Educación del Distrito. (2015). Desarrollo Socioafectivo: *Educar en y para el afecto*. Bogotá.
- Secretaría de Educación del Distrito. (2016). *Orientaciones técnicas para la construcción e implementación de los Planes Integrales de Bienestar Estudiantil – PIBES*. Bogotá.
- Secretaría de Educación del Distrito. (2016). *Plan Sectorial de Educación*. Bogotá.
- Secretaría Distrital de Movilidad (2009). Plan distrital de Movilidad. Bogotá, Colombia.
- SED (2016). *Sistema de Información de Alertas – Módulo accidentalidad escolar*. 1999-451 páginas
- SED (2016). *Orientaciones técnicas para la construcción e implementación de los Planes Integrales de Bienestar Estudiantil – PIBES, en las Instituciones Educativas Distritales*. Bogotá
- Toro, J. B. (2011). El ethos que cuida. *Itinerario Educativo*, Año XXV(58), 145-163.
- UNESCO (2006). La educación para todos: La alfabetización, un factor vital. Informe de la EPT en el mundo. París, Francia.
- UNESCO. (2008). *Segundo Estudio Regional Comparativo y Explicativo. Los Aprendizajes de los Estudiantes de América Latina y el Caribe*. Santiago, Chile.
- UNESCO. (2012). *Análisis del Clima Escolar: ¿Poderoso factor que explica el aprendizaje en América Latina y el Caribe?* Santiago, Chile: Santillana.
- UNESCO. (2013). *Análisis del Clima Escolar: ¿Poderoso factor que explica el aprendizaje en América Latina y el Caribe?* Santiago, Chile: Santillana.
- UNESCO-OREALC. (2016). *Reporte Técnico. Tercer Estudio Regional Comparativo y Explicativo, TERCE*. Santiago, Chile.
- Zapata, R. (2006). La dimensión social y cultural del cuerpo. En: *Boletín de Antropología Universidad de Antioquia*, Vol. 20 No. 37, pp. 251-264. Texto recibido: 14/03/2006; aprobación final: 01/06/2006.

Estrategias didácticas para docentes

La colección *Pedagogía del Bienestar Estudiantil* ofrece a las instituciones educativas un conjunto de **orientaciones didácticas** encaminadas a desarrollar satisfactoriamente en los estudiantes las cuatro dimensiones del bienestar (física, mental, emocional y social), e invitar a toda la comunidad educativa a trabajar en la consolidación de una cultura del bienestar, asumida como una experiencia vital, producto de todas las interacciones ocurridas dentro de la escuela.

Las estrategias didácticas que se brindan mantienen el equilibrio entre la información, las decisiones reflexivas, las modificaciones de hábitos, la prevención y el cuidado como conducta. Asimismo, las consideraciones metodológicas implican la **participación y responsabilidad democrática** de la comunidad educativa.

Componentes de la colección Pedagogía del bienestar

Bajo la concepción de bienestar, centrada en la persona, su integralidad y capacidad de agencia, y teniendo como premisa fundamental que la escuela es ante todo un espacio de reflexión sobre los hábitos y comportamientos y para la construcción de ese bienestar, desde la colección se promueven:

- a. La prevención y atención de los accidentes escolares.
- b. Los estilos de vida saludable, asociados a la alimentación saludable y la actividad física.
- c. Las prácticas relacionadas con la movilidad escolar.
- d. La valoración y compromiso que implica la corresponsabilidad de todos los miembros de la comunidad educativa.



**Estilos de vida
saludable**



**Movilidad
escolar**



**Prevención y atención
a la accidentalidad escolar**



**Corresponsabilidad
por el Bienestar**



@Educacionbogota



/Educacionbogota



Educacionbogota



@educacion_bogota

www.educacionbogota.edu.co

Secretaría de Educación del Distrito

Avenida El Dorado No. 66 - 63

Teléfono: (57+1) 324 1000 Ext.: 3126

Bogotá, D. C. - Colombia