

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: 978-958-5485-74-7

ISBN Digital: 978-958-5485-75-4





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. Bebidas azucaradas y carbonatadas: exploración de su composición y efectos..... | 22 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| ESTRATEGIA 2. Cuidar la postura corporal: bienestar y salud..... | 30 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| ESTRATEGIA 3. Me cuido y me ejercito | 36 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| ESTRATEGIA 4. Mi cuerpo en movimiento | 42 |
|---|----|

| | |
|--|----|
| ESTRATEGIA 5. Suplementos dietarios..... | 50 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| ESTRATEGIA 6. Lo que me dicen los alimentos: etiqueta nutricional..... | 56 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| ESTRATEGIA 7. Las grasas en la alimentación | 64 |
|---|----|

2.

LÍNEA PEDAGÓGICA

Movilidad escolar..... 75

| | |
|----------------------------|----|
| Tabla de contenido ME..... | 76 |
|----------------------------|----|

| | |
|-------------------|----|
| Conceptos ME..... | 78 |
|-------------------|----|

| | |
|------------------------------------|----|
| ESTRATEGIA 1. Hacerme visible..... | 84 |
|------------------------------------|----|

| | |
|---|----|
| ESTRATEGIA 2. La ciudad ofrece espacios seguros: la ciclorruta..... | 94 |
|---|----|

| | |
|--|-----|
| ESTRATEGIA 3. La autonomía en el espacio público | 102 |
|--|-----|

| | |
|---|-----|
| ESTRATEGIA 4. Carriles preferenciales y compartidos | 110 |
|---|-----|

| | |
|--|-----|
| ESTRATEGIA 5. Contribuyo a mejorar el transporte público | 116 |
|--|-----|

| | |
|---|-----|
| ESTRATEGIA 6. La física explica el movimiento en la bicicleta | 124 |
|---|-----|

| | |
|--|-----|
| ESTRATEGIA 7. Conocer los puntos ciegos salva vidas..... | 130 |
|--|-----|

LÍNEA PEDAGÓGICA

Prevención y atención de la accidentalidad escolar139

| | |
|--|-----|
| Tabla de contenido PAAE..... | 140 |
| Conceptos PAAE..... | 142 |
| ESTRATEGIA 1. Reconozcamos nuestro entorno | 146 |
| ESTRATEGIA 2. Comportamiento y actuaciones proactivas ante un accidente en el colegio | 154 |
| ESTRATEGIA 3. Estudiante con características preventivas de accidentes escolares | 160 |
| ESTRATEGIA 4. Un juicio por los accidentes escolares..... | 166 |
| ESTRATEGIA 5. Riesgos en entornos escolares | 176 |

3.

SECCIÓN ESPECIAL

Corresponsabilidad por el bienestar estudiantil.....185

| | |
|--|-----|
| Tabla de contenido CBE..... | 186 |
| Conceptos CBE..... | 188 |
| ESTRATEGIA 1. Mi proyecto de vida y el proyecto Nación | 192 |
| ESTRATEGIA 2. Fomentemos la equidad de género..... | 200 |
| ESTRATEGIA 3. La participación es colectiva..... | 212 |
| ESTRATEGIA 4. Emociones activas e interactivas | 220 |
| ESTRATEGIA 5. Asertividad en las relaciones interpersonales | 228 |
| ESTRATEGIA 6. La importancia del otro para construir acuerdos..... | 236 |
| ESTRATEGIA 7. Campaña para el cuidado del medio ambiente..... | 246 |

Anexos

| | |
|---------------------------|-----|
| Tabla de anexos EVS..... | 254 |
| Tabla de anexos ME..... | 287 |
| Tabla de anexos PAAE..... | 305 |
| Tabla de anexos CBE | 317 |

Glosario324

Referencias bibliográficas.....326

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 currículum 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

| | | |
|---|-------------------|---|
| 5 | ESTRATEGIA | LÍNEA PEDAGÓGICA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR |
| | | EJE TEMÁTICO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL ENTORNO ESCOLAR, FAMILIAR Y SOCIAL |
| | | TEMA ESCENARIOS DE RIESGO Y PROGRAMAS DE PREVENCIÓN |
| | | SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE Y CUIDAR AL OTRO |
| | | CICLO 4 EXPLORACIÓN VOCACIONAL |

Riesgos en entornos escolares



176 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 PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

Articulación curricular

| ÁREA | COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS | PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS |
|---|---|---|
|  CIENCIAS SOCIALES | <ul style="list-style-type: none"> Utilizo mapas, cuadros, tablas, gráficas y cálculos estadísticos para analizar información. Tomo decisiones responsables frente al cuidado de mi cuerpo y mis relaciones con los demás. | COMPETENCIAS CIUDADANAS Argumento y debate sobre dilemas de la vida cotidiana, en los que distintos derechos o distintos valores entran en conflicto, reconozco los mejores argumentos, así no coinciden con los míos. (Competencias comunicativas) |
|  LENGUAJE | <ul style="list-style-type: none"> Utilizo el discurso oral para establecer acuerdos a partir del reconocimiento de los argumentos de mis interlocutores y la fuerza de mis propios argumentos. Reescribo el texto, a partir de mi propia valoración y del efecto causado por este en mis interlocutores. | |

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

El estudiante identifica perfiles de riesgo en los entornos escolares, y programas que buscan prevenir, disminuir o evitar situaciones que afectan la convivencia escolar.

Recursos sugeridos

Fotocopias de las imágenes de los anexos sugeridos, hojas blancas o recicladas, marcadores, colores, lápices, papel periódico o craft.

CICLO 4

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

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

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
130 MINUTOS
3 SESIONES



| | | | | |
|--|---|--|--|---|
|  10' ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS |  45' EXTRACLASE APROXIMACIÓN |  25' SOCIALIZACIÓN |  25' APROPIACIÓN |  25' APLICACIÓN |
|--|---|--|--|---|

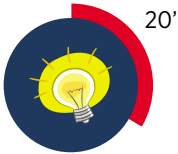
MOMENTOS

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.

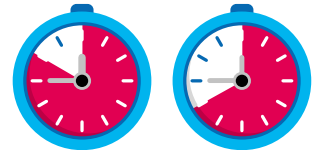


APLICACIÓN

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

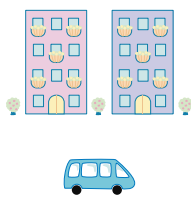
TIEMPO DE DESARROLLO

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

- c. Para finalizar, invítelos a pensar en qué efectos puede tener este tipo de bebidas carbonatadas, y ligeramente ácidas, en estructuras del organismo como dientes y huesos. Solicite que los escriban en sus cuadernos.

Conexión familiar

1. Solicite a los estudiantes que, en compañía de su familia, hagan una lista de precios de las bebidas azucaradas y carbonatadas que consumen en casa.
 - a. Invítelos a que comparen precios con los de las frutas.



CICLO 4

- b. Luego, que generen una reflexión acerca de qué es más costoso en términos de dinero y salud.
2. Sugiera a los estudiantes que expliquen en sus casas que el consumo de agua, frutas enteras o en jugos naturales son las mejores opciones para hidratarse, no solo por su bajo costo sino por los beneficios para la salud.

Mis notas

Área de notas con líneas horizontales para escribir.

Proyección

Para dar continuidad a las reflexiones generadas en las sesiones propuestas, invite a los estudiantes a que, por grupos, elaboren infografías sobre las bebidas azucaradas y carbonatadas.

- Pueden utilizar la información obtenida en las sesiones para divulgar sus aprendizajes sobre este tipo de bebidas, sus efectos de consumo o estrategias para disminuirlo.

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



1

ASPECTO ALIMENTACIÓN

EJE TEMÁTICO PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN

TEMA CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS Y CARBONATADAS

SABER ESENCIAL SABER INVESTIGAR

ARTICULACIÓN CURRICULAR LENGUAJE - CIENCIAS NATURALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Bebidas azucaradas y carbonatadas: exploración de su composición y efectos

PÁG. 22



4

ASPECTO ACTIVIDAD FÍSICA

EJE TEMÁTICO PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

TEMA EL CUERPO COMO EXPRESIÓN CULTURAL

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR

CIENCIAS SOCIALES - EDUCACIÓN ARTÍSTICA - EDUCACIÓN FÍSICA

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Mi cuerpo en movimiento

PÁG. 42



5

ASPECTO ALIMENTACIÓN

EJE TEMÁTICO ALIMENTACIÓN SALUDABLE

TEMA SUPLEMENTOS DIETARIOS

SABER ESENCIAL SABER COMUNICARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS
PILEO (PROYECTO INSTITUCIONAL DE LECTURA, ESCRITURA Y ORALIDAD)

Suplementos dietarios

PÁG. 50



ESTRATEGIA

2

ASPECTO ACTIVIDAD FÍSICA

EJE TEMÁTICO AUTOCUIDADO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

TEMA HIGIENE POSTURAL Y SALUD

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR EDUCACIÓN FÍSICA - EDUCACIÓN ARTÍSTICA

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS

APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

Cuidar la postura corporal: bienestar y salud

PÁG. 30



ESTRATEGIA

3

ASPECTO ACTIVIDAD FÍSICA

EJE TEMÁTICO PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

TEMA MOVIMIENTOS MULTIARTICULARES

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS NATURALES - MATEMÁTICAS

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS

APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

Me cuido y me ejercito

PÁG. 36



ESTRATEGIA

6

ASPECTO ALIMENTACIÓN

EJE TEMÁTICO CONSUMO RESPONSABLE DE ALIMENTOS

TEMA ETIQUETADO NUTRICIONAL

SABER ESENCIAL SABER ALIMENTARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS NATURALES - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Lo que me dicen los alimentos: etiqueta nutricional

PÁG. 56



ESTRATEGIA

7

ASPECTO ALIMENTACIÓN

EJE TEMÁTICO ALIMENTACIÓN SALUDABLE

TEMA GRASAS SATURADAS E INSATURADAS

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS NATURALES - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Las grasas en la alimentación

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 PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN

TEMA CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS Y CARBONATADAS



SABER ESENCIAL SABER INVESTIGAR

CICLO 4 EXPLORACIÓN VOCACIONAL

Bebidas azucaradas y carbonatadas: exploración de su composición y efectos



Articulación curricular

| ÁREA | COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS | PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS |
|---|--|--|
|  LENGUAJE | Comprendo el sentido global de cada uno de los textos que leo, la intención de quien lo produce y las características del contexto en el que se produce. | PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES 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. |
|  CIENCIAS NATURALES | Saco conclusiones de los experimentos que realizo, aunque no obtenga los resultados esperados. | |

Objetivo de aprendizaje

El estudiante reconoce la composición de las bebidas azucaradas y carbonatadas y sus efectos en la salud, basado en evidencias empíricas y en resultados de experiencias sencillas.

Recursos sugeridos

Fotocopias de los anexos, tablero, marcadores, Internet, laboratorio o salón y materiales para prácticas de los anexos.

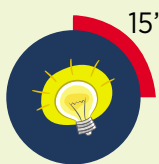
Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- 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.



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
135 MINUTOS
3 SESIONES



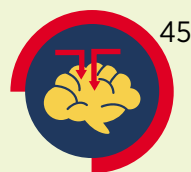
ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



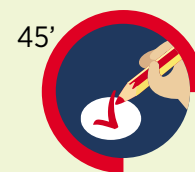
APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Bebidas azucaradas y carbonatadas

Para saber más

Cartilla “Cuadernos para reflexionar N° 6: Obesidad y Bebidas Azucaradas” de Educar Consumidores: <https://educarconsumidores.org/cartillas/obesidad-y-bebidas-azucaradas/>

Se recomienda el capítulo II Bebidas azucaradas (BBAA), pág. 22-27.

Reducir el consumo de bebidas azucaradas para reducir el riesgo de sobrepeso y obesidad infantil: https://www.who.int/elena/titles/ssbs_childhood_obesity/es/



¿Qué son bebidas azucaradas?

Se consideran bebidas azucaradas a los refrescos, gaseosas, jugos de frutas, gelatinas, té, cafés, bebidas energéticas, deportivas, leche endulzada o alternativas de leche, porque contienen endulzantes o azúcares artificiales añadidos (glucosa, sacarosa, fructosa, dextrosa, jarabe de maíz).

- Las bebidas azucaradas aportan calorías vacías, es decir, mucha energía y muy pocos nutrientes o ninguno. Los endulzantes añadidos no poseen vitaminas, minerales, fibras ni proteínas, a diferencia de las frutas o la leche que contienen azúcar natural acompañado de nutrientes.

¿Qué son bebidas carbonatadas?

Las bebidas carbonatadas o gasificadas están hechas principalmente de agua con dióxido de carbono disuelto; por esta razón, son ligeramente ácidas y efervescentes.

- El agua con gas, las gaseosas, maltas y algunas bebidas alcohólicas son bebidas carbonatadas. Casi todas las bebidas carbonatadas son también azucaradas.

Las bebidas azucaradas y carbonatadas contienen, además, otras sustancias químicas como colorantes, saborizantes, estabilizadores de acidez y conservantes, entre otros.



Recuerde que...

Diversas investigaciones han concluido que el consumo de azúcares añadidos en alimentos y bebidas está asociado con el sobrepeso, la obesidad y la caries dental.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda reducir el consumo de azúcar a menos del **10%** de la ingesta calórica diaria; esto equivale en adultos a **50 g** y en niños máximo a **25 g** al día.

Para promover estilos de vida saludables es importante que los estudiantes comprendan que las niñas, niños y jóvenes que consumen bebidas azucaradas tienen un mayor riesgo de padecer:

- sobrepeso y problemas de salud en la edad adulta
- obesidad
- diabetes
- hipertensión arterial
- enfermedades cardiovasculares



- enfermedades respiratorias
- enfermedades hepáticas
- enfermedades renales
- Efectos psicológicos relacionados con una baja autoestima, depresión y aislamiento social.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Pídales a los estudiantes que realicen la lectura del anexo 1. Luego, plantee las siguientes preguntas para que las contesten de manera individual:

¿Qué consecuencias podría generar el incremento del precio de venta de las bebidas azucaradas?

Según la publicación, ¿por qué se afirma que “la gente no necesita azúcar en su dieta”?

¿Por qué razones crees que el 81,2% de los colombianos consume gaseosas o refrescos con frecuencia?

¿Qué tipo de enfermedades están relacionadas con el consumo de bebidas azucaradas?

¿Cómo crees que se podría reducir el consumo de bebidas azucaradas en la población colombiana?

Más para ver

Educación Consumidores, disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=SmTL5o9NgXw>

Mis notas

Area for taking notes with horizontal dotted lines.



APROXIMACIÓN

2. Presente a los estudiantes el comercial de *Educación Consumidores*.

Realice una lluvia de ideas para identificar en el comercial:

- Los mensajes que comunica a los consumidores de bebidas azucaradas.
- La alternativa que plantea para reemplazar el consumo de bebidas azucaradas.



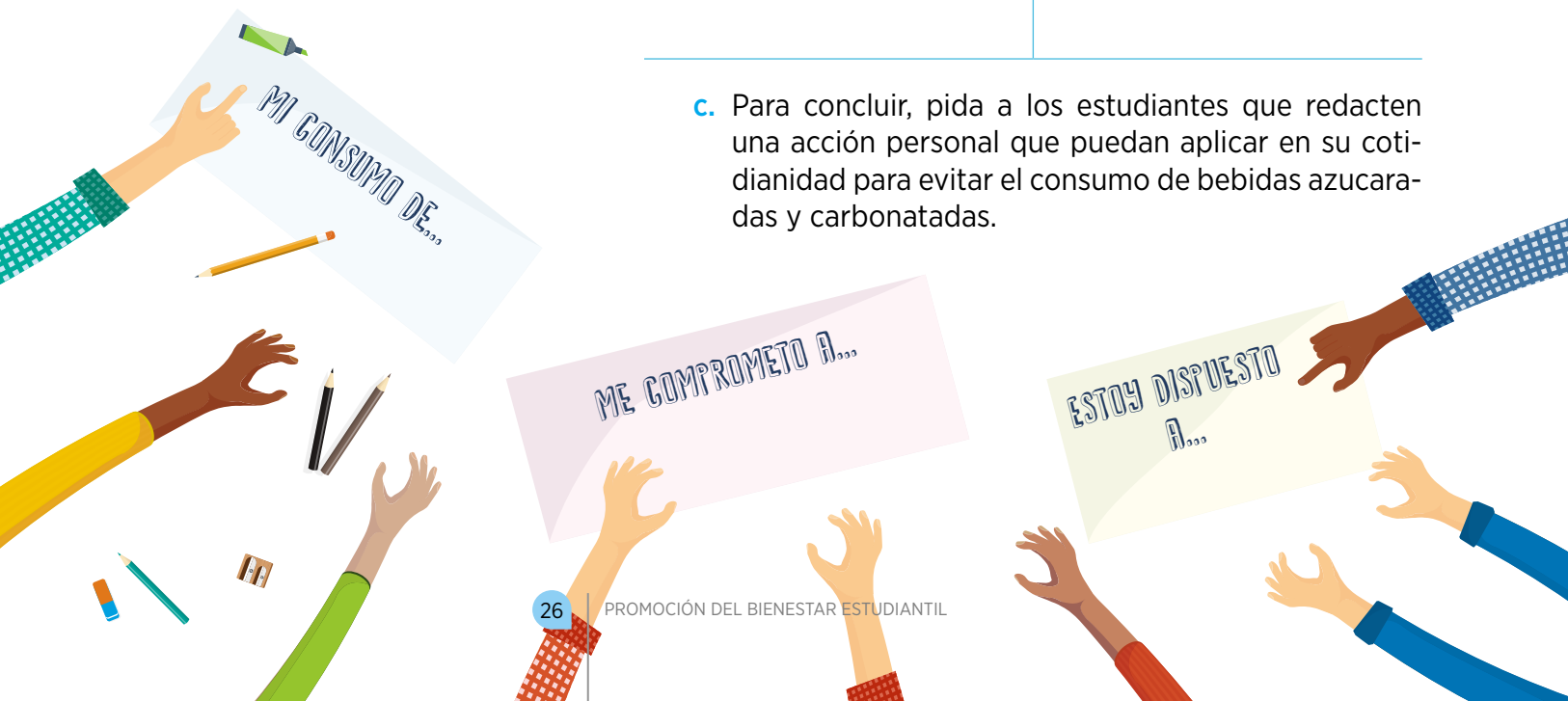
SOCIALIZACIÓN

3. Realice una puesta en común, teniendo en cuenta el trabajo realizado en los momentos anteriores.

- a. Invítelos a discutir las respuestas de la actividad 1 y conectarlas con el análisis del comercial.
- b. Luego, que comenten las causas por las cuales se consumen bebidas azucaradas y carbonatadas. Entre todos, completen en el tablero una tabla como la siguiente con los aportes dados:

| CAUSAS DEL CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS Y CARBONATADAS | |
|---|-------------------|
| ... en el hogar | ... en el colegio |
| | |

- c. Para concluir, pida a los estudiantes que redacten una acción personal que puedan aplicar en su cotidianidad para evitar el consumo de bebidas azucaradas y carbonatadas.

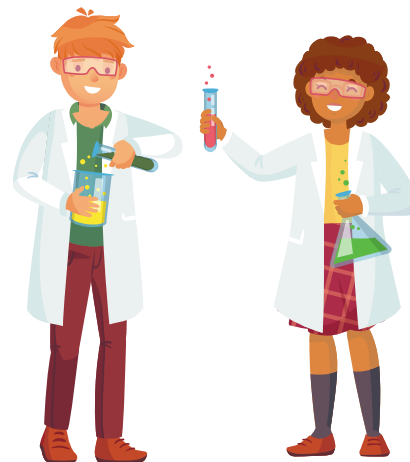


SESIÓN 2



APROPIACIÓN

4. Organice a los estudiantes en cuatro grandes grupos.
 - a. Coménteles que realizarán una actividad experimental, para lo cual debe trabajar con anterioridad las normas de seguridad, especialmente al calentar y manipular líquidos calientes (ver anexo 2).
 - b. Asegúrese que cuenta con los materiales para cada grupo y que han entendido las normas de seguridad y el procedimiento. Para mayor comodidad, puede realizar la actividad en un laboratorio; de no ser posible, adapte un espacio del salón.
 - c. Entregue a cada grupo el Anexo 2. Práctica experimental: *¿Cuánto azúcar consumimos al beber gaseosas?* y lea la guía con los estudiantes.
 - Oriente el manejo de variables; por ejemplo:
 - Cuide que la cantidad de cada gaseosa sea la misma (si las utiliza en latas, que sean de la misma capacidad).
 - Maneje siempre la misma unidad de medida para la masa (gramos).
 - La masa del residuo, la pueden calcular restando la masa del recipiente con el residuo, menos la masa del recipiente solo.
 - Pida a los estudiantes que detallen las características del residuo (color, olor, textura, consistencia, entre otras), en cada caso.
 - Solicite que cada grupo complete el registro de datos, el análisis de resultados y las conclusiones del anexo. En el registro de datos, promueva que intercambien información entre grupos o guíe una puesta en común para que conozcan los datos de los otros grupos.
5. Ahora, realice con todo el curso el montaje de la experiencia del anexo 3. Para ver los resultados, debe dejar la bebida de un día para otro, dando continuidad en la siguiente sesión.



CICLO 4

Mis notas

SESIÓN 3



APLICACIÓN

Para saber más

En las siguientes páginas encuentran información general:

<https://www.zonadiet.com/bebidas/bebidasgaseosas.htm>

<https://iquimicas.com/componentes-quimicos-de-la-coca-cola/>



Recuerde que...

Este tipo de bebidas contiene agua carbonatada (dióxido de carbono disuelto en agua), azúcares o endulzantes, colorantes, acidulantes (ácido fosfórico y cítrico) y aromatizantes. Deben consultar qué es, para qué se usa y qué efectos puede causar en el organismo cada ingrediente.

Entre los resultados que se espera observar están:

- El cambio de color, de textura y dureza de la cáscara en el frasco tapado que contiene la gaseosa.
 - En los medios 2 y 3 los cambios pueden ser menos fuertes.
- b. Para que los estudiantes puedan formular una explicación al efecto producido por la gaseosa cola con gas sobre la cáscara de los huevos, pídeles que se basen en la información del agua carbonatada y los acidulantes.
- Formule preguntas a partir de los resultados obtenidos y realice una puesta en común de las explicaciones formuladas por los estudiantes.

Coménteles que el dióxido de carbono disuelto en el agua le confiere acidez a la bebida y que, de manera adicional, la gaseosa cola tiene ácido fosfórico. Estos ácidos reaccionan con la superficie de la cáscara, erosionando la capa de carbonato de calcio. Si se expone por mucho tiempo, puede llegar incluso a deshacerla.

Mis notas

- c. Para finalizar, invítelos a pensar en qué efectos puede tener este tipo de bebidas carbonatadas, y ligeramente ácidas, en estructuras del organismo como dientes y huesos. Solicite que los escriban en sus cuadernos.

Conexión familiar

1. Solicite a los estudiantes que, en compañía de su familia, hagan una lista de precios de las bebidas azucaradas y carbonatadas que consumen en casa.
 - a. Invítelos a que comparen precios con los de las frutas.



- b. Luego, que generen una reflexión acerca de qué es más costoso en términos de dinero y salud.
2. Sugiera a los estudiantes que expliquen en sus casas que el consumo de agua, frutas enteras o en jugos naturales son las mejores opciones para hidratarse, no solo por su bajo costo sino por los beneficios para la salud.

Proyección

Para dar continuidad a las reflexiones generadas en las sesiones propuestas, invite a los estudiantes a que, por grupos, elaboren infografías sobre las bebidas azucaradas y carbonatadas.

- Pueden utilizar la información obtenida en las sesiones para divulgar sus aprendizajes sobre este tipo de bebidas, sus efectos de consumo o estrategias para disminuirlo.

Mis notas

ESTRATEGIA

2

LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

EJE TEMÁTICO AUTOCUIDADO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

TEMA HIGIENE POSTURAL Y SALUD



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 4 EXPLORACIÓN VOCACIONAL

Cuidar la postura corporal: bienestar y salud



Articulación curricular

| ÁREA | COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS | PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS |
|---|--|---|
|  EDUCACIÓN FÍSICA | Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos. | APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Es el uso constructivo que el ser humano hace del tiempo libre, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. |
|  EDUCACIÓN ARTÍSTICA | Conozco, selecciono y aplico los recursos expresivos adecuados para expresar impresiones, sentimientos y pensamientos mediante la interpretación musical, escénica o plástica. | |

Objetivo de aprendizaje

El estudiante utiliza diversas formas de expresión para comunicar la importancia del cuidado de la postura corporal en la 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 dos 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.

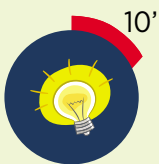
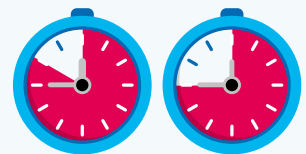
Recursos sugeridos

Video beam, videos sugeridos, fotocopias de los anexos, papel periódico, marcadores, materiales para una puesta en escena artística.

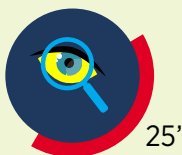


Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
95 MINUTOS
2 SESIONES



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



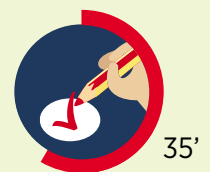
APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Movimiento, ergonomía y salud

Para saber más

Guía de prevención y práctica de hábitos posturales saludables para el cuidado de la espalda, de la Fundación Mapfre.

En: https://www.fundacionmapfre.org/fundacion/es_es/images/guia-de-cuidado-de-espalda_tcm1069-219176.pdf

La **SALUD** es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (Organización Mundial de la Salud, 1946). Cuando este concepto se enfoca en el ámbito laboral o de oficios se habla de **SALUD OCUPACIONAL**; esta estudia las medidas de prevención para disminuir los riesgos y tratar las consecuencias de alteraciones al estado de salud, ocasionadas por la profesión o el quehacer cotidiano.

La salud de las niñas, niños y jóvenes en edad escolar está determinada por diversos factores del entorno familiar y social; entre ellos se destacan las rutinas que siguen en casa y en la escuela, y las actividades que desarrollan en su tiempo libre.

En cualquier tipo de actividad se involucra el cuerpo, como medio de expresión y de relación con el entorno.



Recuerde que...

Para promover estilos de vida saludables, es importante que los estudiantes se familiaricen con el concepto de **ERGONOMÍA** y desarrollen **BUENOS HÁBITOS DE HIGIENE POSTURAL**.

La **ERGONOMÍA** es una disciplina que estudia la relación entre las personas y su entorno; busca optimizar el diseño y las herramientas de trabajo para favorecer el bienestar.

- Los conocimientos que aporta la ergonomía son útiles para prevenir lesiones y enfermedades, reducir accidentes, mejorar la productividad y la calidad de vida.

Los hábitos saludables que se promueven desde la ergonomía física están relacionados con la **HIGIENE POSTURAL**.

- Su objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo, en quietud o en movimiento, evitando que se presenten dolores osteomusculares y disminuyendo el riesgo de lesiones al realizar las actividades diarias.

Beneficios de una buena higiene postural

- Previene deformaciones de la columna vertebral y otras lesiones osteomusculares.

- Reduce dolores articulares y tensiones musculares.

- Reduce el estrés.



- Fortalece la musculatura.

- Facilita la ejecución de actividades de la vida diaria.

- Favorece la circulación sanguínea y la oxigenación.

- Mejora la respiración.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Lleve a los estudiantes a un patio o a un espacio abierto y explíqueles que harán un ejercicio en el que se destacará el lenguaje corporal y las posturas que nos caracterizan, incluso en la forma de caminar.

- a. Pídales que hagan un gran círculo y que comiencen a caminar, en completo silencio.

- b. Al cabo de un minuto, solicite que mientras caminan se concentren en uno de los compañeros y que empiecen a imitar sus movimientos y gestos.

Enfatice que deben realizar el ejercicio con respeto y que los imitados reciban la actuación como una representación de la manera en que los demás los ven.

- c. Al cabo de dos minutos, pídales que digan quién creen que los estaba imitando.

Pregúnteles cómo se sintieron con el ejercicio y que comenten acerca de la importancia de nuestra postura corporal.





APROXIMACIÓN

2. Comente a sus estudiantes que en la sesión de clase hablarán sobre la higiene postural, la cual consiste en mantener la correcta postura corporal en todas las actividades que se realicen a diario.
 - a. Projete el video “Higiene postural”



- b. Organice grupos de cuatro estudiantes. Entregue a cada grupo una de las fichas del anexo 1 para que autoevalúen las principales posturas (al estar de pie, caminar, sentarse; al estudiar, agacharse, levantar objetos; al cargar la maleta, al dormir y levantarse).



SOCIALIZACIÓN

3. Organice una puesta en común en la que se compartan los errores más comunes encontrados, relacionados con las posturas corporales autoevaluadas. En el tablero, o en un pliego de papel periódico, haga una lista de estos, a medida que los estudiantes las mencionen. También, pida que cada grupo modele la postura correcta en cada uno de los ocho casos vistos.

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

4. Solicite a los estudiantes que realicen la lectura del anexo 2 (*Cuello y espalda son las nuevas víctimas por uso de celulares*) y luego pida que realicen las siguientes actividades:



Más para ver

Video “Higiene postural” <https://www.youtube.com/watch?v=ygcmGps4V2U>

Mis notas

- a. Menciona los tipos de problemas en la salud que puede conllevar una mala postura al utilizar dispositivos móviles.
- b. Representa gráficamente las posturas correctas e incorrectas al usar celulares.
- c. Explica en qué consiste el “text neck”.
- d. Explica cómo la tecnología puede ayudarnos a corregir la postura corporal.

* Permita que comenten sus respuestas entre todos.



APLICACIÓN

- 5. Solicite a los estudiantes que por grupos diseñen una puesta en escena (mímica o representación teatral) donde presenten consejos para mantener una postura corporal correcta, y donde inviten al público a reflexionar sobre la importancia de la higiene postural para el cuidado de la salud.
 - a. Pueden basarse en situaciones cotidianas de los escolares o en la información del anexo 2.
 - b. Organice la presentación de las puestas en escena. Defina los criterios con los que pueden ser evaluados los estudiantes al desarrollar este trabajo (contenido, música, presencia escénica, vestuario, maquillaje, entre otros).

Proyección

Invite a los estudiantes a que presenten las puestas en escena a los niños y jóvenes de otros cursos, llevando el mensaje de la importancia de una adecuada higiene postural.



Conexión familiar

- 1. Pida a los estudiantes que evalúen en las personas de sus familias las posturas corporales del anexo 1.
- 2. Proponga que les den recomendaciones para evitar dolores y enfermedades osteomusculares relacionadas a las malas posturas.

Mis notas

CICLO 4

ESTRATEGIA

3

LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

EJE TEMÁTICO PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

TEMA MOVIMIENTOS MULTIARTICULARES



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 4 EXPLORACIÓN VOCACIONAL

Me cuido y me ejercito



Articulación curricular

| ÁREA | COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS | PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS |
|---|---|---|
|  CIENCIAS NATURALES | Establezco relaciones entre el deporte y la salud física y mental. | 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 | Interpreto analítica y críticamente información estadística proveniente de diversas fuentes (prensa, revistas, televisión, experimentos, consultas, entrevistas). | |

Objetivo de aprendizaje

Identificar los ejercicios multiarticulares y sus beneficios para la salud física y mental.

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

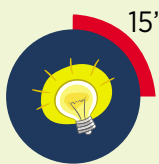
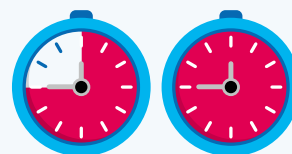
Hojas de papel, marcadores, esferos, papel periódico, colores.



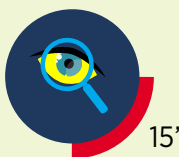
CICLO 4

Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
105 MINUTOS
2 SESIONES



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Para saber más

Puede consultar sobre el entrenamiento en edades tempranas en la revista científica en medicina del deporte. En: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1888754615000830?via%3Dihub>

Los 6 ejercicios más completos para todo el cuerpo. En: <https://deporte.uncomo.com/articulo/los-6-ejercicios-mas-completos-para-todo-el-cuerpo-46312.html>

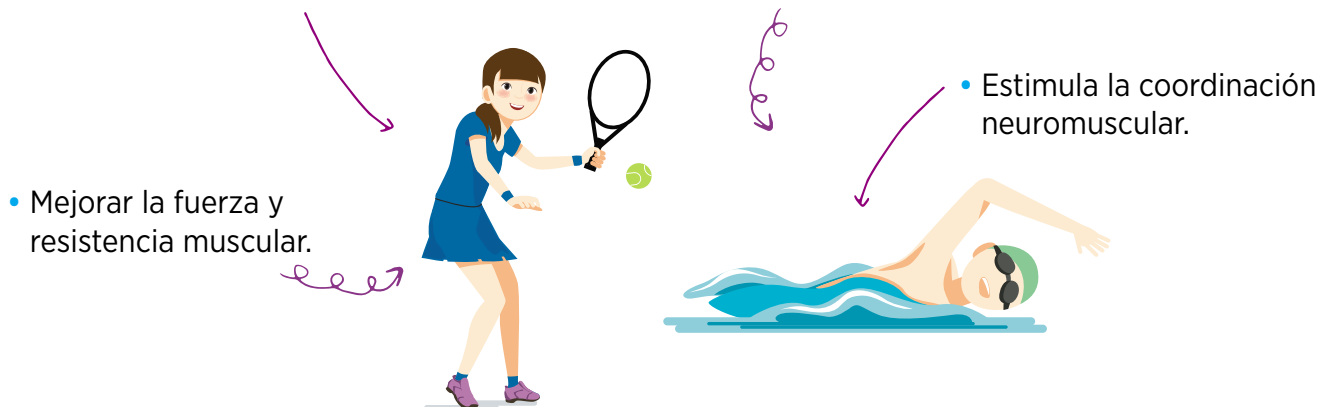
Movimientos multiarticulares

Los **MOVIMIENTOS MULTIARTICULARES** o **COMPUESTOS** son aquellos en los que trabajan varias articulaciones, se activa un mayor número de fibras musculares y se pone en función más de un grupo muscular a la vez. Estos movimientos exigen una mayor demanda de fuerza y técnica, a la vez que se trabaja más el sistema nervioso central; por lo tanto, generan un alto gasto calórico que está relacionado con mayores beneficios para la salud.

Beneficios de los ejercicios con movimientos multiarticulares

Este tipo de movimientos son los preferidos por deportistas dedicados a actividades funcionales como atletismo, entrenamiento de artes marciales o natación, porque su ejecución trae grandes beneficios:

- Quema de un mayor número de calorías en comparación con ejercicios de aislamiento (los que trabajan solo un grupo muscular a la vez).
- Mejora la estabilidad de la articulación y el equilibrio muscular a través de las articulaciones.



Recuerde que...

Los ejercicios multiarticulares son de característica funcional. Los conocemos como “entrenamiento funcional”, y se ha demostrado su efectividad en la práctica de actividad física, en la cual se adaptan los ejercicios a las necesidades personales. Se orientan a mejorar las funciones diarias y a aumentar la calidad de vida de quienes lo practican. Un ejemplo de estos ejercicios son las sentadillas, como el sentarse y pararse de un silla.

Orientaciones didácticas

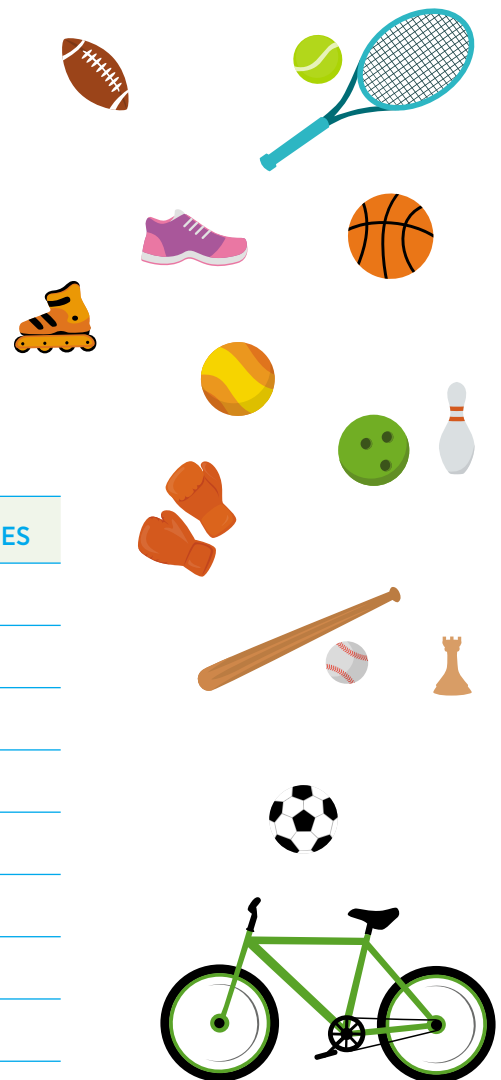
SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Invite a los estudiantes a que mencionen las actividades físicas o los deportes favoritos que practican con regularidad; por ejemplo, caminar, correr, montar bicicleta, entre otros.
 - a. Haga un listado en el tablero.
 - b. Agregue dos columnas más a la lista obtenida y, entre todos, completen el cuadro, identificando las articulaciones y músculos que se ven activados cuando realizan cada una de las actividades listadas.

| ACTIVIDAD FÍSICA | MÚSCULOS | ARTICULACIONES |
|------------------|----------|----------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



CICLO 4



APROXIMACIÓN

2. Explique a los estudiantes el concepto de movimiento multiarticular, a la vez que nombra algunos ejemplos de los ejercicios y la importancia de los mismos para la salud.
3. Propóngales que, por grupos, lean los dos textos relacionados con la actividad física, su relación con la salud y los beneficios de los movimientos multiarticulares para controlar el peso corporal. (Anexo 1)

Mis notas

Handwritten notes area with horizontal dotted lines for writing.



SOCIALIZACIÓN

4. Terminadas las lecturas, pida a los estudiantes que, de acuerdo con los datos de porcentaje de las noticias, sugieran un análisis que explique si esta situación se ve en su entorno y de qué manera. Guíe el análisis por medio de preguntas:

¿Conocen casos de niños, adolescentes o adultos que lleven una vida sedentaria?

¿Conocen casos de niños, adolescentes o adultos que tengan dificultades con el peso corporal?

¿Conocen programas a nivel institucional, barrial, local o distrital que fomenten actividad física como la expuesta en el texto del anexo?

¿Consideran que los problemas de sobrepeso u obesidad y sedentarismo son graves?

5. Propicie un espacio para compartir sus respuestas.

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

6. Pídales que, por grupos, organicen una rutina de ejercicios multiarticulares que ayuden a evitar casos de obesidad o sobrepeso por sedentarismo, además de fortalecer los sistemas óseo y muscular.
 - a. Para proponer la rutina es importante que se aseguren de tener presente cuál debe ser la intensidad y la duración de los mismos para evitar afectaciones al cuerpo. (Ver anexo 2).
 - b. Recuerde a los estudiantes que en su planeación de rutinas deben tener una fase de calentamiento al iniciar, para preparar el cuerpo para la actividad, y así evitar lesiones en los músculos o en las articulaciones. (Ver anexo 3).

Mis notas



APLICACIÓN

7. Invite a los estudiantes a compartir las rutinas que crearon, pídeles revisarlas y retroalimentarlas entre ellos, tomando en cuenta si contienen momento de calentamiento, ejercicios para fortalecer el sistema óseo y muscular, especificando duración e intensidad.

Luego, diríjense al patio, y pida a cada grupo que las presenten, mientras que los demás practican lo dirigido por sus compañeros.

Proyección

1. Pida a los estudiantes que, en los mismos grupos que tenían establecidos, creen un lema o slogan que haga alusión a la importancia de los movimientos o ejercicios multiarticulares. Luego, que lo presenten a sus compañeros y comenten.

Invítelos a ubicarlos en un lugar visible para los demás estudiantes de la institución, de manera que se invite a realizar ejercicios en el colegio.



2. Proponga a los estudiantes generar un circuito deportivo para los niños de primaria. Indíqueles que primero deben explicar la importancia de la actividad física y los cuidados que deben tener.



Conexión familiar

1. Invite a los estudiantes a realizar un ejercicio multiarticular en su casa, con uno o varios familiares, luego de explicarles los beneficios de dicho tipo de ejercicio. Sugiera que hagan un video corto con su teléfono celular, en el que se evidencie el ejercicio que hicieron.
2. Permita que los estudiantes que así lo deseen, compartan sus videos con los demás compañeros de clase.

Mis notas

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

CICLO 4



ESTRATEGIA

4

LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

EJE TEMÁTICO PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

TEMA EL CUERPO COMO EXPRESIÓN CULTURAL




SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 4 EXPLORACIÓN VOCACIONAL

Mi cuerpo en movimiento



Articulación curricular

| ÁREA | COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS | PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS |
|---|--|--|
|  CIENCIAS SOCIALES | Tomo decisiones responsables frente al cuidado de mi cuerpo y mis relaciones con los demás. | COMPETENCIAS CIUDADANAS Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades (por ejemplo, la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras...) y las respeto. (Competencias comunicativas). |
|  EDUCACIÓN ARTÍSTICA | Descubro las posibilidades comunicativas que me permiten enriquecer mis cualidades expresivas y modifico la naturaleza de la técnica en la búsqueda de una expresión propia. | |
|  EDUCACIÓN FÍSICA | Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física. | |

Objetivo de aprendizaje

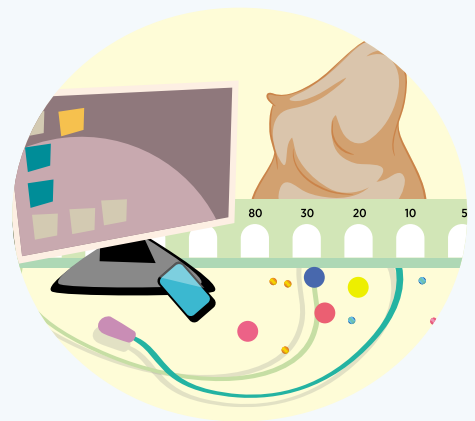
El estudiante realiza diferentes actividades físicas que forman parte de manifestaciones culturales que proporcionan una vida saludable.

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.

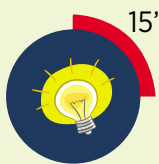
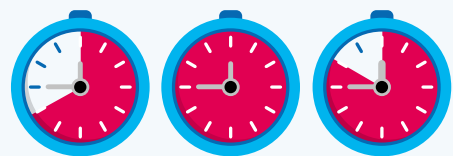
Recursos sugeridos

Anexos, cuerdas, costales, bolas de cristal o canicas, pelotas y juego de cucunubá (se puede hacer con cartón si no se encuentra en madera), lazos, computador, *video beam*, parlantes e internet.

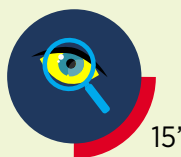


Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
150 MINUTOS
3 SESIONES



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



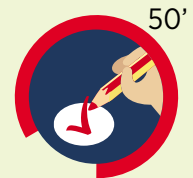
APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Para saber más

Acerca de la expresión corporal:

https://www.mineduccion.gov.co/1621/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf

Sobre expresión cultural a través del cuerpo y el arte:

https://www.mineduccion.gov.co/1759/articles-241907_archivo_pdf_orientaciones_artes.pdf

La expresión corporal en la cultura física

La cultura física comprende los hábitos y todas las formas del cuidado corporal que se practican de manera frecuente. Esta se refleja en actividades físicas, deportivas y recreativas, con beneficio en la salud corporal. Esta hace parte también de los artistas, pues el cuerpo es su herramienta de expresión, como es el caso de la danza y el teatro.

La expresión corporal

Es la exteriorización y expresión de ideas, emociones y sentimientos, por medio de actitudes, gestos y posturas. En relación con la cultura, el cuerpo se expresa a través de manifestaciones en el arte (danzas, teatro) para representar emociones, ideologías, personajes; en el deporte, para fortalecer músculos y huesos en función de lograr metas y resultados, como los saltos en garrocha, el levantamiento de pesas, metros en atletismo, etc.; en el tiempo libre, con juegos tradicionales y actividades recreativas.

El uso del uniforme de un equipo de baloncesto, fútbol, gimnasia, entre otros, generalmente indica que la actividad física es importante en la vida de esa persona y hace parte de una cultura; indica pertenencia a un grupo donde se comparten ideas, tradiciones y costumbres, que puede ser familiar, personal e incluso regional.



PREPARACIÓN EN LA EXPRESIÓN CORPORAL

Todo tipo de expresión corporal requiere de movimientos de preparación para la actividad, los cuales deben hacerse de manera consciente. **EJEMPLO:**

- Para encarnar un personaje teatral se debe preparar el cuerpo; incluso, cambiar algunos hábitos en la alimentación y el ejercicio.
- Para hacer un ensayo de una coreografía, los bailarines deben hacer estiramientos y calentamientos corporales, gestuales y vocales antes de hacer el ensayo oficial.



CICLO 4

Los juegos, expresiones culturales

Los juegos expresan parte de las costumbres de diferentes lugares, ciudades o países. En algunos casos no logramos identificar de dónde provienen, sino que se adaptan a los entornos y grupos sociales para nuestro bienestar y entretenimiento. Por ejemplo, el voleibol playa no se originó en una cancha artificial con arena sino en un espacio natural abierto con arena y mar. Así ocurre con muchos juegos: se vuelven tradicionales, hacen parte de una región y de un legado cultural que pasa de generación en generación.

Con nuestro cuerpo expresamos mensajes diferentes a través de las artes teatrales o de la danza. Igual, para el juego hacemos uso de los movimientos individuales o en equipo.

Recuerde que...

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

Más para ver

Video <https://www.youtube.com/watch?v=ebRqB9ookH8>

¿Cómo utilizan el cuerpo los personajes del video?

¿Para qué realizan esas acciones de representaciones teatrales y danza?

¿Qué emociones expresan con el cuerpo?

¿Qué se puede comunicar con el cuerpo?

1. Projete a sus estudiantes el video.
 - a. Enseguida, propicie una conversación en la que expresen lo observado en relación con el manejo del cuerpo como expresión cultural. Guíese por preguntas como las siguientes:

- b. Enfoque la conversación hacia el cuerpo como lenguaje de la cultura, por medio de actividades artísticas, deportivas, de entretenimiento y culturales; el cuerpo como herramienta principal de la producción de técnicas, en este caso artísticas.



APROXIMACIÓN

2. Disponga de música electrónica u otra para ponerla de fondo mientras los estudiantes realizan las actividades propuestas.
 - a. Pídales que organicen grupos de seis estudiantes y que entre todos los integrantes definan una actividad física cultural para representar con su cuerpo, sin usar la voz:

Actividad deportiva

Danza

Representación teatral

Actividad de recreación o de entretenimiento cultural, como juegos tradicionales.

EJEMPLO: “El tour de Francia”, donde algunos representan ciclistas, otros espectadores, y otros camarógrafos.

Mis notas

Area for student notes with horizontal dotted lines.

- b. Los demás compañeros deben adivinar de qué expresión artística, deportiva o de entretenimiento se trata.



SOCIALIZACIÓN

3. Después de las actividades anteriores, cada estudiante deberá expresar con su cuerpo (sin palabras) lo que aprendió en los momentos anteriores. Es importante que todos participen y se expresen.

Cierre este momento destacando los movimientos y los significados que cada uno utilizó. Llame la atención sobre algunos significados que se vuelven colectivos y que son usados para comunicar un mismo mensaje. Por ejemplo: ubicar el pulgar hacia arriba y cerrar los otros dedos, guiñar el ojo y sonreír, significan que la actividad gustó y estuvo muy bien.

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

4. **EL DESAFÍO DE LAS REGIONES**

Teniendo en cuenta que los juegos tradicionales se expandieron por las regiones de Colombia y demás países, se eligieron 4 de las 6 regiones para hacer un primer desafío y tener en cuenta algunos de sus juegos tradicionales. Más adelante pueden ampliar el desafío a las otras regiones... ¡y más juegos!

Utilice un lugar amplio y sin obstáculos para el siguiente desafío.

- Ubique cuatro espacios –estaciones–, cada uno de los cuales representará una región.
- Imprima y pegue la información del anexo 1 en cada estación, además de los materiales necesarios para cada juego: cuerdas, costales, bolas de cristal y juego de cucunubá (puede variar los materiales y juego, según la disponibilidad).
- Lea la información de “instrucciones” en el anexo 2 y explíquelas a sus estudiantes para aclarar las reglas del juego.

Mis notas

Area for taking notes, consisting of several horizontal dotted lines on a light yellow background.

CICLO 4



Mis notas

- d. Distribuya a sus estudiantes en cuatro equipos, cada uno de los cuales debe pasar por las regiones, leer la información correspondiente y realizar lo solicitado en el tiempo establecido.
- e. Mida los tiempos de cada grupo. Al final, realice las preguntas que considere sobre cada región, para saber si el estudiante comprendió y memorizó información. Sume y reste puntos, según respuestas correctas y el tiempo preciso de cada grupo.

SESIÓN 3



APLICACIÓN

5. TEATRO Y CULTURA EN LAS REGIONES

Propóngales hacer teatro para expresar la cultura de las regiones Andina, Caribe, Orinoquia y Amazonia. También pueden incluir las otras regiones de nuestro país.

- a. Solicite a sus estudiantes que consulten información básica y general sobre la región asignada.
- b. Pida a sus estudiantes que se organicen en grupos de seis estudiantes, realicen la planeación y ensayo de una representación teatral en donde el objetivo principal sea representar la región correspondiente, teniendo en cuenta actividades principales, juegos y otras expresiones (oral, corporal, gestual).
- c. Organice las presentaciones en el mismo curso, con el fin de recibir retroalimentación y oportunidades de mejora.



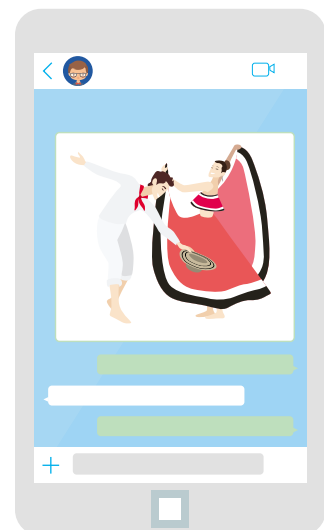
Proyección

Para dar continuidad a las actividades físicas y de expresión corporal:

1. Invite a otros cursos y grados al aula para que observen sus representaciones, o gestionen un espacio general para la presentación de las obras en el patio.
2. Realice el “Desafío de las regiones” teniendo en cuenta, las otras dos regiones y busque los juegos tradicionales que mejor las represente.
3. Proponga realizar el “Desafío de las regiones” por cursos o por jornadas.
4. Hagan difusión de estas actividades, y de otras que promuevan la actividad física como expresión cultural, a través de la emisora escolar u otros medios disponibles.

Conexión familiar

1. Pida a los estudiantes que, junto con sus familias, jueguen al desafío de las regiones. Si la familia tiene pocos miembros, pueden elegir solo dos regiones y realizar el desafío al aire libre o jugar individualmente, de manera que todos pasen por las regiones definidas.
Llevar frutas, cereales y agua les ayudará a alimentarse sanamente durante la actividad.
2. Invítelos a que compartan la información adquirida durante el desarrollo de estas sesiones, a través de un grupo de WhatsApp o en la próxima clase. Pueden subir fotos o realizar videos del desafío familiar.



Mis notas

Suplementos dietarios



Articulación curricular

| ÁREA | COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS | PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS |
|---|---|--|
|  LENGUAJE | <p>Interpreto elementos políticos, culturales e ideológicos que están presentes en la información que difunden los medios masivos y adopto una posición crítica frente a ellos.</p> | <p>PILEO El Proyecto Institucional de Lectura, Escritura y Oralidad busca fortalecer las competencias comunicativas, a través de iniciativas de promoción de la lectura, comprensión y producción textual, de manera transversal al currículo.</p> <p>COMPETENCIAS CIUDADANAS Analizo críticamente la información de los medios de comunicación.</p> |

Objetivo de aprendizaje

El estudiante analiza críticamente la publicidad sobre suplementos dietarios, identificando la influencia de este tipo de productos en el estado de salud de las personas.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

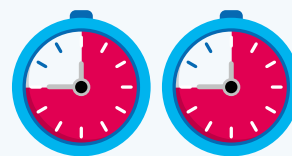
- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior. Este material puede trabajarse en dos sesiones, dependiendo del ritmo de trabajo de los grupos de estudiantes.
- Otra opción para los docentes, es implementar este material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

Recursos sugeridos

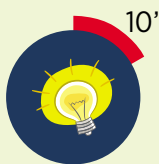
Fotocopias del anexo, papel periódico, marcadores, tablero, sala de cómputo con Internet.



TIEMPO TOTAL
90 MINUTOS
2 SESIONES



Momentos y duración



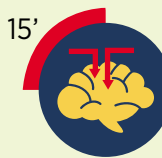
ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



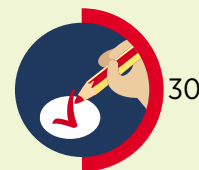
APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Suplementos dietarios

Se denominan “Suplementos dietarios” a los productos que se adicionan a la dieta normal y que contienen sustancias con efecto fisiológico o nutricional, como vitaminas, minerales, proteínas, aminoácidos y extractos de plantas.



Para saber más

Para ampliar la información puede consultar: Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos, disponible en: <https://www.invima.gov.co/web/guest>

Suplementos dietéticos: lo que usted necesita saber. En: https://ods.od.nih.gov/HealthInformation/lo_que_usted_necesita_saber.aspx

Mitos y Verdades: Sobre suplementos dietarios. En: <https://www.invima.gov.co/sobre-suplementos-dietarios>

Productos Vigilados - Alimentos y bebidas. En: <https://www.invima.gov.co/alimentos-y-bebidas-alcohol%C3%B3licas>

Es importante destacar que cuando se tiene una dieta suficiente y equilibrada se obtienen todos los nutrientes necesarios para el mantenimiento de las funciones fisiológicas del organismo. Por lo tanto, un suplemento dietario solo deberá consumirse en determinadas circunstancias: cuando no sea posible llevar a cabo una buena nutrición, o debido a un estado fisiológico particular que requiera un aporte extra de algún nutriente, siempre prescrito por el profesional experto de la salud.

En Colombia, el Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos (INVIMA) es el responsable de ejercer la inspección y control de los productos que consumen los ciudadanos y de la manera como se hace publicidad sobre estos, ya que tienen un impacto directo en la salud pública. Para promover estilos de vida saludable, es importante que los estudiantes comprendan la importancia de analizar la publicidad de los suplementos dietarios, con el fin de tomar decisiones informadas sobre su consumo, identificando las ventajas y desventajas que pueden llegar a tener en su salud y bienestar.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Invite a los estudiantes a participar en una lluvia de ideas:
 - a. Pídales mencionar productos que puedan ser considerados como **SUPLEMENTOS DIETARIOS** que conozcan o de los cuales hayan visto alguna publicidad.
 - b. Pregúnteles: ¿Qué información recuerdan de la publicidad de ese tipo de productos?
 - c. Anote los aportes de sus estudiantes en el tablero.



APROXIMACIÓN

2. Solicíteles que realicen de manera personal la lectura del anexo y que resuelvan las siguientes preguntas:

Desde el punto de vista nutricional, ¿qué sustancias aportan al organismo los suplementos dietarios?

¿Cómo puede influir la publicidad o las figuras públicas que recomiendan el consumo de suplementos dietarios?

¿En qué casos deberían consumirse suplementos dietarios?

¿Cuáles pueden ser los principales riesgos de que niños y jóvenes consuman suplementos dietarios?

Según el reportaje, ¿cuál es la diferencia entre un suplemento dietario y un alimento fortificado?



SOCIALIZACIÓN

3. Pida a los estudiantes que analicen los mensajes publicitarios que recordaron en el momento de *Activación de conocimientos previos*; organice un debate en el que discutan el papel de la publicidad en las decisiones de consumo de suplementos dietarios.
 - Divida a la clase para que preparen argumentos en contra y a favor de la publicidad y comercialización de los suplementos. Pueden tener en cuenta las respuestas dadas a las preguntas de la lectura del anexo 1.
 - Solicite a algunos estudiantes que lleven la relatoría de las ideas que se mencionen frente a cada pregunta, para posteriormente compartirlas como conclusiones.

Mis notas

- Pida a sus estudiantes que redacten en su cuaderno, un párrafo de opinión sobre el consumo de suplementos dietarios y sus posibles efectos en la salud.

SESIÓN 2



APROPIACIÓN



Más para ver

Video *Las Pastillas - A lo Sánchez*, disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=S8IR2A-wePA>

4. Projete el video *Las pastillas - A lo Sánchez*.

Pregunte a los estudiantes:

- ¿Cuáles fueron las principales motivaciones de la protagonista para adquirir un suplemento dietario?
- ¿Qué beneficios y qué desventajas puede tener el consumo de este tipo de suplementos?
- ¿Qué debió hacer la protagonista del video antes de comprar las pastillas?
- ¿Cuáles son las precauciones que recomienda el **INVIMA** cuando se requiera adquirir un suplemento dietario?



APLICACIÓN

5. Solicite a los estudiantes que conformen grupos de cuatro integrantes y asigne a cada uno de ellos la publicidad de un producto:

GRUPO 1
Vitamina C MK
<https://www.youtube.com/watch?v=zSMUr380OC4>

GRUPO 2
Centrum
<https://www.youtube.com/watch?v=cfRbVtsDYMw>

GRUPO 3
Emulsión de Scott
<https://www.youtube.com/watch?v=knPx7sOkd4k>

GRUPO 4
Omega 3 Nutriocan
<https://www.youtube.com/watch?v=ap2LLZjaw58>

GRUPO 5
Reduce fat fast
<https://www.youtube.com/watch?v=in3-dE-Wd4c>

a. Pídales que observen el video y analicen:

| PRODUCTO QUE SE PROMOCIONA | |
|--|--|
| ¿A qué público está dirigido el comercial? | ¿Qué beneficios dice proporcionar este producto? |
| ¿El comercial presenta alguna advertencia sobre el consumo del producto? | ¿Cuáles pueden ser las motivaciones de los consumidores para adquirir este producto? |

Para obtener los resultados esperados, ¿el comercial realiza algún otro tipo de recomendación además del consumo del producto?

b. Revisen si la publicidad cumple con estos requisitos:

| REQUISITOS | SÍ | NO |
|--|----|----|
| La información es completa y clara. | | |
| Promueve hábitos saludables (alimentación, actividad física, consultar al médico). | | |
| Los beneficios del suplemento no se contraponen a un estilo de vida saludable. | | |
| Declara que el producto no sustituye una comida ni una alimentación equilibrada. | | |
| No incentiva el consumo del producto en menores de edad. | | |
| No sugiere que su consumo proporciona a las personas características o habilidades extraordinarias. | | |
| Menciona que el producto no sirve para el diagnóstico, tratamiento, cura o prevención de alguna enfermedad. | | |
| Incluye alguna promoción. | | |
| Utiliza palabras o imágenes que puedan dar lugar a apreciaciones falsas sobre la naturaleza, origen, composición o calidad del producto. | | |

c. Asigne a cada grupo el envase o etiqueta de un suplemento alimenticio y solicite evaluarlo, siguiendo las recomendaciones del anexo 2.

d. Solicite a cada estudiante que construya una conclusión sobre cómo la publicidad de los suplementos dietarios influye en las decisiones de consumo de productos que pueden afectar la salud de las personas.

Proyección

1. Proponga a los estudiantes diseñar una infografía con recomendaciones para las familias, en las que resalten:
 - a. La diferencia entre **SUPLEMENTO** y **ALIMENTO FORTIFICADO**.
 - b. Lo que **DEBEN SABER LOS CONSUMIDORES ANTES DE COMPRAR Y USAR** este tipo de productos que impactan directamente su salud.
2. Sugierales compartir esta información en el periódico escolar, carteleras o la página Web del colegio.

Conexión familiar



1. Solicite a los estudiantes indagar con sus familiares sobre los suplementos dietarios y alimentos fortificados que consumen. Diligenciarán una tabla como la siguiente:
2. Invítelos a compartir con su familia las precauciones antes de elegir este tipo de productos, así como las ventajas y desventajas de su consumo.

| | |
|--|--|
| PRODUCTO | |
| FRECUENCIA DE CONSUMO | |
| ¿POR QUÉ LO CONSUME? | |
| ¿ES UN SUPLEMENTO O UN ALIMENTO FORTIFICADO? | |

Lo que me dicen los alimentos: etiqueta nutricional



Articulación curricular

| ÁREA | COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS | PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS |
|---|---|---|
|  CIENCIAS NATURALES | Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud. | COMPETENCIAS CIUDADANAS ¡Me cuido a mí mismo! Comprendo que cuidarme y tener hábitos saludables favorece mi bienestar y mis relaciones. |
|  LENGUAJE | Determino características, funciones e intenciones de los discursos que circulan a través de los medios de comunicación masiva. | |

Objetivo de aprendizaje

El estudiante lee, interpreta y toma decisiones informadas sobre su alimentación, a través de la información de la etiqueta nutricional.

Recursos sugeridos

Etiquetas de diferentes productos, *video beam* para proyectar etiquetas, esferos.

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.
- Estas actividades pueden realizarse en el aula de clase, o en un espacio al aire libre, en una sesión de dos horas académicas y un tiempo extraclase.

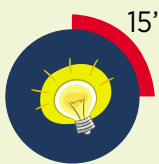


TIEMPO TOTAL

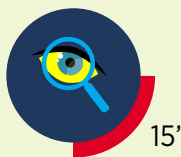
150 MINUTOS, 3 SESIONES



Momentos y duración



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN

60'
EXTRACLASE



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Para saber más

En los siguientes enlaces obtiene información sobre cómo usar la etiqueta de información nutricional:

<http://www.centrocolombianodenutricionintegral.com/index.php/etiquetas-nutricionales>
<https://www.fda.gov/media/80651/download>

En el siguiente enlace encontrará información acerca de la etiqueta nutricional a través de un manual que vincula al productor y al consumidor:

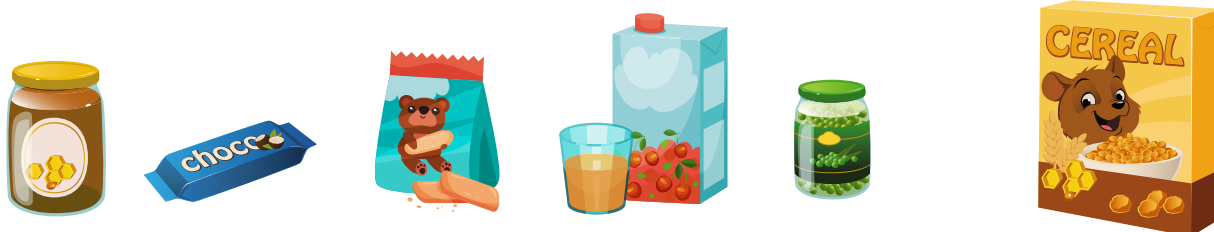
<https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2018/01/Manual-Etiquetado-Nutricional-Ed.-Minsal-2017v2.pdf>

Etiquetado nutricional

La **ETIQUETA** de los alimentos es cualquier marca, imagen o elemento descriptivo o gráfico que se haya escrito, impreso, marcado o adherido a todas las bebidas y los alimentos empaquetados. Tiene información acerca de los nutrientes, las formas de conservación y, por supuesto, mensajes relacionados con los alimentos, de tal manera que sirva de guía para tomar las mejores decisiones en beneficio de su salud.

Elementos esenciales de una etiqueta

- Tamaño de la porción
- Cantidad de calorías
- Porcentaje (%) de valor diario
- Propiedades nutricionales



¿Para qué leer una etiqueta nutricional?

Permite:

- Reconocer sus características (tanto generales como nutricionales, tales como ingredientes, componentes, peso, tamaño, entre otros).
- Ayudar en la selección de alimentos saludables.
- Incentivar a la industria/productor a mejorar la calidad nutricional de sus productos.



Recuerde que...

La información nutricional se expresa por gramos (gr), cuando se habla de peso, y por mililitros (ml) cuando se quiere dar a conocer el volumen.

Información nutricional

Cantidad de una ración 1 taza (228g)
 Raciones por envase 2

1. Tamaño de la porción

2. Cantidad de calorías

Cantidad por ración

Calorías 250 Calorías de grasa 110
 Porcentaje (%) **del valor diario***

3. Valor diario

Grasas totales 12g 18%

4. Grasas

Grasas saturadas 3g 15%

Grasas trans 3g

Colesterol 30 mg 10%

5. Sodio

Sodio 470 mg 20%

Potasio 700 mg 20%

6. Fibra

Carbohidratos totales 31g 10%

Fibras dietéticas 0g 0%

7. Azúcares

Azúcares 5g

Proteínas 5g

Vitamina A 4%

Vitamina C 2%

Calcio 20%

Hierro 4%

* Los porcentajes del valor diario están basados en una dieta de 2.000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades de calorías.

| Calorías | | 2.000 | 2.500 |
|-----------------------|----------|----------|----------|
| Grasas totales | Menos de | 6.5 g | 8,0g |
| Grasas saturadas | Menos de | 20g | 25g |
| Colesterol | Menos de | 300 mg | 300 mg |
| Sodio | Menos de | 2.400 mg | 2.450 mg |
| Carbohidratos totales | | 300 g | 375 g |
| Fibras dietéticas | | 25 g | 30g |

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Entregue a los estudiantes una hoja con la siguiente tabla, o dibújela en el tablero para que la reproduzcan.

| MOMENTO DE LA ALIMENTACIÓN | PRODUCTO O PREPARACIÓN | INGREDIENTES | ELEMENTOS DE LA ETIQUETA NUTRICIONAL |
|----------------------------|------------------------|--------------|--------------------------------------|
| Desayuno | | | |
| Almuerzo | | | |
| Cena | | | |
| Refrigerio mañana | | | |
| Refrigerio tarde | | | |

Mis notas

- a. Pídales que recuerden lo que comieron el día anterior, particularmente en los tres momentos principales de la alimentación.
- b. Explíqueles cómo deben diligenciar la tabla:
 - En la primera columna, nombrarán el plato (ejemplo: ajiaco, para el caso del almuerzo; cereales con yogurt para el momento del desayuno).
 - En la segunda deberán realizar un listado de los ingredientes que consideran tiene ese menú.
 - En la tercera columna, escribirán los elementos que consideran tiene la etiqueta nutricional del alimento principal de cada producto o preparación.
- c. Solicite a los estudiantes que participen de manera aleatoria y autónoma en la socialización.



APROXIMACIÓN

2. Amplíe las siguientes imágenes del Anexo para que todos vean sus características y elementos que las componen.
 - a. Invítelos a comparar ambas etiquetas para identificar elementos comunes y diferentes.
 - b. En el tablero, tomen nota de los elementos comunes encontrados en ambas cajas y aparte escribir aquellos que están en una sola de la etiquetas.



SOCIALIZACIÓN

3. Reflexione con los estudiantes, guiado por las siguientes preguntas:
 - ¿Por qué crees que es importante la etiqueta nutricional?
 - ¿Qué elementos consideras que debes tener en cuenta en el momento en que compras un producto/alimento?
 - ¿Cómo aporta la etiqueta nutricional a una alimentación saludable?

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

Para esta actividad, aliste varias etiquetas de diferentes productos (o solicítelas con anticipación a los estudiantes).

4. Solicíteles que revisen por lo menos tres envases o empaques de alimentos que contengan etiqueta con información nutricional. Enseguida, que realicen las siguientes acciones:
 - a. Escribir en su cuaderno tres elementos que encuentren en ellas.
 - b. Hacer un cuadro comparativo de los tres alimentos/productos envasados, comparando:
 - Tamaño de la porción
 - Cantidad de calorías
 - Porcentaje (%) de valor diario
 - Propiedades nutricionales

Mis notas

CICLO 4

Para saber más

Manual de etiquetado nutricional de alimentos.

<https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2018/01/Manual-Etiquetado-Nutricional-Ed.-Minsal-2017v2.pdf>

- c. Informe sobre los descriptores, los cuales son términos usados para destacar las propiedades nutricionales de un alimento, de acuerdo con su contenido de energía, nutrientes, fibra dietética o colesterol. Apóyese en la información que puede encontrar en las páginas 32 y 33 del enlace a la izquierda:

A partir de esta información, pídales que complementen su cuadro, incluyendo los nombres de los alimentos y los descriptores que contiene cada uno de ellos, por ejemplo: **BAJO** en grasa, **REDUCIDO** en calorías, **LIBRE** de azúcar, **LIVIANO**, **BUENA** fuente, **BAJO** o **ALTO** en calcio y **FORTIFICADO** con vitamina A, entre otras.

5. Retroalimente las respuestas de los estudiantes; para ello, apóyese en la lectura sugerida en el apartado *Para saber más*.



APLICACIÓN

6. Distribuya a los estudiantes en tres grupos para la siguiente actividad.
 - a. Pídales que diseñen el formato de una encuesta y que preparen preguntas como las siguientes:



Asigne a cada grupo una población para realizar la encuesta: padres de familia, estudiantes que compran en la tienda escolar, docentes, personas de servicios generales.

b. Cada grupo deberá encuestar a mínimo 20 personas.

A continuación, deben analizar los aspectos más y menos frecuentes para cada una de las preguntas. Pueden elaborar gráficos de barras o circulares con las respuestas halladas.

7. En la siguiente sesión, pídale socializar sus resultados y discutir, a partir de esto, la importancia de enseñar a leer las etiquetas para seleccionar productos saludables.

Proyección

1. Para este ejercicio, apóyese en el video “10 reglas para leer la etiqueta de un alimento”, que encuentra en el enlace:

Motive la reflexión de los estudiantes en relación con la importancia de las etiquetas nutricionales para la toma de decisiones informadas. Para ello:

- a. Pídale que elaboren mensajes para las etiquetas de alimentos saludables a los que tienen acceso y los que encontraron en las respuestas de los encuestados.
- b. Elaboren una galería para exponerlas.
- c. Tomen fotos y expongan en el blog o portal del colegio y divulguen a través de una red social a la que tengan acceso los estudiantes y familias.



Más para ver

Video “10 reglas para leer la etiqueta de un alimento”, que encuentra en el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=DDnETndcY2A>



Conexión familiar

1. Pida a los estudiantes que, junto con sus familias, identifiquen los criterios que tienen para elegir y comprar los alimentos.
2. Sugírales que revisen algunas de las etiquetas nutricionales de alimentos que tengan en casa e identifiquen aquellas que promocionan una alimentación saludable.
3. Enseguida, que hagan un listado y frente a cada uno describan los diversos usos que se le puede dar al alimento.

Mis notas

Area for taking notes, consisting of a yellow background with horizontal dotted lines.

ESTRATEGIA

7

LÍNEA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

EJE TEMÁTICO ALIMENTACIÓN SALUDABLE

TEMA GRASAS SATURADAS E INSATURADAS



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 4 EXPLORACIÓN VOCACIONAL

Las grasas en la alimentación



Articulación curricular

| ÁREA | COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS | PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS |
|---|---|---|
|  CIENCIAS NATURALES | <ul style="list-style-type: none"> • Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud. • Comparo información química de las etiquetas de productos manufacturados por diferentes casas comerciales. | COMPETENCIAS CIUDADANAS ¡Me cuido a mí mismo! Comprendo que cuidarme y tener hábitos saludables favorece mi bienestar y mis relaciones. |
|  LENGUAJE | <ul style="list-style-type: none"> • Analizo los aspectos textuales, conceptuales y formales de cada uno de los textos que leo. • Organizo previamente las ideas que deseo exponer y me documento para sustentarlas. | |

Objetivo de aprendizaje

El estudiante analiza información sobre las grasas en la alimentación, identificando cómo se clasifican, los alimentos o productos procesados en los que están presentes y sus efectos en el estado de salud de las personas.

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.

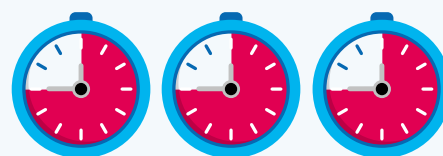
Recursos sugeridos

Tablero, marcadores, fotocopias de los anexos, *video beam*, cartulina, tijeras, cinta, empaques de productos alimenticios de paquete, papel periódico, revistas, sala de cómputo con Internet.

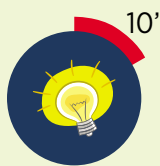


TIEMPO TOTAL

135 MINUTOS, 3 SESIONES



Momentos y duración



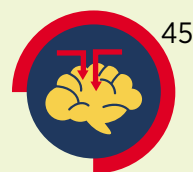
ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



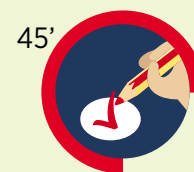
APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Grasas saturadas e insaturadas

Las **GRASAS** constituyen uno de los grupos de alimentos que aportan **MACRONUTRIENTES**; es decir, las sustancias que el cuerpo requiere en mayor cantidad, ya que proveen energía.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés), la **ENERGÍA SE MIDE EN CALORÍAS**, y es esencial para el crecimiento, reparación y desarrollo de nuevos tejidos, conducción de impulsos nerviosos y regulación de procesos corporales.

La grasa extra se almacena en el tejido adiposo, y se oxida cuando el cuerpo se ha quedado sin la energía de los carbohidratos, para el adecuado funcionamiento de nuestro cuerpo.

Las **GRASAS** son la fuente más concentrada de energía.



Más del doble de las calorías que las que aportan los carbohidratos y proteínas.

Tipos de grasas

SATURADAS (AGS)

Son aquellas generalmente **sólidas** a temperatura ambiente.



20°C temperatura ambiente

INSATURADAS (AGI)

Son **líquidas** a temperatura ambiente.



Grasas según la fuente

DE ORIGEN ANIMAL

Estas grasas son fuente de AGS y si se consumen en exceso tienen efectos negativos, principalmente sobre el corazón, la circulación, generando sobrepeso, obesidad y enfermedades asociadas.

DE ORIGEN VEGETAL

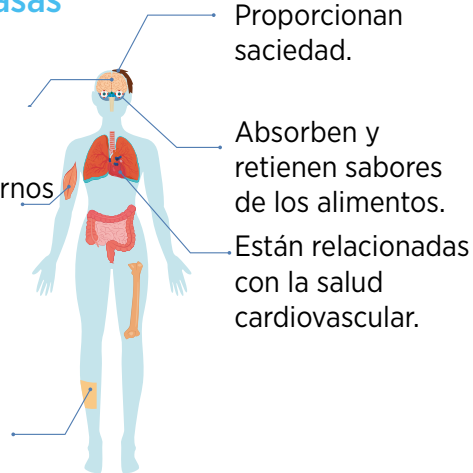
A excepción de la manteca vegetal y la margarina, que son ricas en AGS, las grasas de origen vegetal son ricas en AGI; si se consumen con moderación, ofrecen un efecto protector en el organismo, pero si se consumen en exceso favorecen el sobrepeso, la obesidad, y enfermedades asociadas.

Funciones de las grasas

Permiten la absorción de las vitaminas A, D, E y K.

Protegen los órganos internos de golpes y lesiones.

Permiten conservar la temperatura corporal.



Proporcionan saciedad.

Absorben y retienen sabores de los alimentos.

Están relacionadas con la salud cardiovascular.

Para saber más

Manual de facilitadores de las Guías Alimentarias basadas en alimentos para la Población Colombiana. En: https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/manual_facilitadores_gaba.pdf

Grasas y aceites en la nutrición humana. (1997). Consulta FAO/OMS de expertos. Estudio FAO Alimentación y Nutrición - 57. Disponible en: <http://www.fao.org/3/v4700s/v4700s00.htm>

RECOMENDACIONES PARA REDUCIR EL RIESGO ASOCIADOS CON ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

- El consumo de grasas no debe superar el 30% de la ingesta calórica total del día.
- Evitar el consumo de grasas trans (presentes en alimentos ultraprocesados).
- Limitar el consumo de grasas saturadas (AGS) a menos del 10% de la ingesta calórica diaria.
- Sustituir las grasas saturadas y las grasas trans (ejemplo, la mantequilla) por grasas insaturadas (ejemplo, en las nueces). Algunos frutos secos, como las nueces y el maní sin sal, proveen grasas benéficas para la salud; lo mismo, el aguacate.
- El consumo de colesterol debe limitarse a 300 mg por día; si se tienen problemas de azúcar, debe ser menor. Se puede revisar la cantidad, al leer el etiquetado nutricional de los alimentos.

El consumo de las grasas insaturadas favorece la salud del corazón, venas y arterias, mientras que el consumo alto de las grasas saturadas puede desarrollar hipertensión, infartos y otras alteraciones de la salud.

Muchos alimentos, y en especial los procesados, contienen grasa que no se ve. Por ejemplo, las crispetas de maíz que venden en el cine (debido a la forma en que las preparan); los alimentos envasados, como salsas y aderezos para ensaladas; las donas, pasteles y galletas, y los alimentos de paquete, entre otros.

Las grasas trans en la alimentación. Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. En: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/grasas-trans-alimentacion.pdf>

Consumir grasas saludables y reducir el consumo de grasas perjudiciales trae importantes beneficios: mejora la salud del corazón, venas y arterias, y por tanto disminuye el riesgo de sufrir infartos, disminuye el riesgo de padecer sobrepeso y obesidad, mejora la absorción de las vitaminas solubles en grasa, necesarias para el correcto funcionamiento del cuerpo.

Recuerde que...

RECOMENDACIONES PARA REDUCIR LA INGESTA DE GRASAS: SATURADAS Y LAS TRANS DE PRODUCCIÓN INDUSTRIAL

- Disminuir al máximo el consumo de preparaciones fritas, dentro y fuera de casa.
- Preferir preparaciones guisadas, salteadas, a la plancha, asadas y al vapor.
- Para preparación de frituras, emplear aceite; evitar reutilizarlo, ya que esto genera compuestos dañinos para la salud del corazón.
- Consumir durante el día frutos secos, como maní sin sal, nueces, cacahuete, almendras, marañón o pistacho. Son excelentes pasabocas.
- Incluir, con frecuencia, aguacate en su alimentación, en porciones adecuadas.
- Moderar el consumo de margarina; aunque es una grasa vegetal, se debe consumir en pequeñas cantidades, sin exagerar su consumo.
- Evitar el uso de manteca, así sea de galón, y de mantequilla, ya que estas grasas son perjudiciales para el corazón.
- Usar aceites vegetales. Preferir aquellos de un solo ingrediente; es decir, evitar las “mezclas de aceites vegetales”, ya que son menos saludables.
- Tener en cuenta que productos como galletas, helados y los de paquete, también contienen grasa. Reducir su consumo.
- Revisar la etiqueta de los productos y preferir aquellos cuyas grasas sean vegetales.
- El mercado ofrece una gama de productos “light”; tener en cuenta que estos contienen cierta cantidad de grasa y que, en ocasiones, tienen adición de azúcares.
- Como regla general, preferir grasas líquidas sobre grasas sólidas; controlar su consumo.

Para promover estilos de vida saludables, es importante que los estudiantes conozcan y analicen la información sobre el tipo de grasas que consumen, con el fin de tomar decisiones informadas sobre su alimentación y las consecuencias para su salud.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Invite a los estudiantes a construir en el tablero un paralelo en el que clasifiquen los alimentos con grasas visibles y no visibles, que incluyen en su alimentación.

Coménteles que las grasas visibles son aquellas que incorporan directamente a su dieta, como los aceites, cuando preparan fritos; y las no visibles, que son aquellas presentes en productos como los de paquetes.

Alimentos con grasas visibles

Alimentos con grasas no visibles

Mis notas

2. Ahora, pídeles que, de manera individual, respondan cuáles creen que pueden ser las *ventajas y desventajas de consumir grasas*.

Dé la palabra a algunos estudiantes y anote sus respuestas en el tablero.



APROXIMACIÓN

3. Comente a la clase que analizarán información que les permita decidir qué tipo de grasas son benéficas y cuáles son perjudiciales para su salud.

a. Projete los videos:

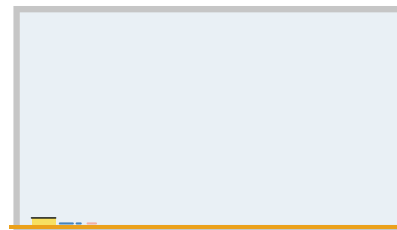


Más para ver

¿Qué es la grasa? (5`29`), disponible en:
<https://www.youtube.com/watch?v=FaLwfUhilCc>

¿Cómo se clasifican las grasas? (1`36`), disponible en:
<https://www.youtube.com/watch?v=mkW6w0cFHRw>

- b. Luego de proyectar los videos, solicite a los estudiantes que diligencien, en parejas, el anexo 2, el cual presenta una guía del contenido audiovisual.



SOCIALIZACIÓN

4. Retome las ideas consignadas en el tablero y la nueva información explorada en los videos.

a. A partir de los dos tipos de información, formule las siguientes preguntas:

¿A qué tipo de grasas corresponden los alimentos con grasas visibles que incluyen en su dieta?

¿Pueden clasificar el tipo de grasas que contienen los alimentos que incluyen en su dieta como grasas no visibles? ¿Por qué?

* Puede solicitar que respondan clasificando de uno en uno los alimentos que hayan listado en el paralelo.

* En la siguiente sesión se trabajará el tipo de grasas trans que contiene este tipo de alimentos.

- Revisen la lista de ventajas y desventajas del consumo de grasas y, de acuerdo con la nueva información, comenten: ¿Cambiarían alguna? ¿Añadirían otra?

Mis notas

- b. Dirija la puesta en común de las respuestas a la guía del contenido audiovisual, sobre las grasas y sus tipos. Puede proyectar nuevamente la parte del video en la que se brinda la información para seleccionar la respuesta, ya que las preguntas son de tipo literal.
5. Para finalizar, solicite a los estudiantes escribir, en un párrafo, la conclusión de los aprendizajes de la sesión. En este, expresarán la importancia de reconocer el tipo de grasas que contienen los alimentos de su dieta.

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

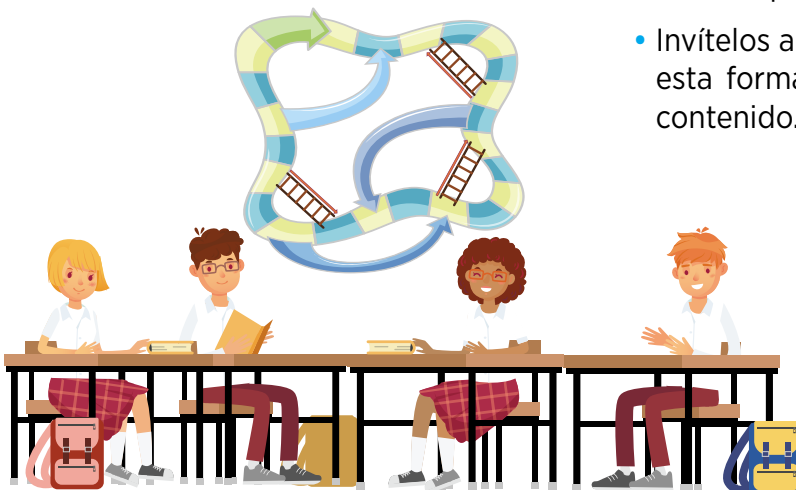
6. Proponga a los estudiantes realizar, de manera individual, la lectura del anexo 1 “Grasas buenas, grasas malas”.
 - a. Utilizando la información del anexo, pídeles completar en sus cuadernos una tabla como la siguiente:

| ASPECTO | GRASAS “MALAS” | GRASAS “BUENAS” |
|---|----------------|-----------------|
| Tipo de grasas | | |
| Tipos de alimentos en los que se encuentran | | |
| Recomendación de consumo | | |

- b. Solicite a los estudiantes que, con sus palabras, redacten en un párrafo la diferencia entre grasas “buenas” y “malas”.
- c. Ahora, propóngales que, en grupos de cuatro estudiantes, realicen un juego (puede ser tipo escalera, parkés o una trivia con un dado o pirinola), en el que formulen preguntas acerca del contenido del anexo 1.
 - Invítelos a intercambiar los juegos por grupos y, de esta forma, revisar la comprensión de lectura del contenido.

CRITERIOS DEL JUEGO

- Las reglas deben ser las mismas del juego original, para que sea fácil la interpretación por parte de los compañeros de otros grupos.
- Las preguntas deben abordar las diversas temáticas del anexo.
- Debe contener mínimo 20 preguntas, y entregar al docente una hoja con las respuestas a las preguntas formuladas.



SESIÓN 3



APLICACIÓN

7. En esta sesión, pídale analizar los empaques y etiquetas de productos que vendan en la tienda escolar, o que sean de consumo frecuente entre los estudiantes (papas, platanitos, chitos, tacos y otros productos de paquete).
- a. Pídale que completen la información de cada producto que analicen. Realice una esquema en el tablero, como el siguiente, para dar claridad a las recomendaciones de la lectura de empaques y etiquetas.

ELEMENTOS A OBSERVAR / INDICACIONES

| Producto Escribir el nombre. | Marca Escribir el nombre. | Grasas insaturadas (mono o poli) Anotar el número. Si es necesario, sumar los valores de las diferentes grasas insaturadas. |
|--|--|---|
| Total calorías del producto Escribir el nombre. |  | Colesterol (mg) Anotar el número. |
| Calorías por grasas Revisar que este número corresponda a multiplicar el número de grasas totales por 9, ya que 1 g de grasa aporta 9 calorías. | | Ingredientes Revisar y escribir qué tipo de grasas tiene, o si menciona el contenido de grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas. |
| Grasa total (g) Anotar el número. | | Otros descriptores Buscar en el empaque descriptores como: sin, libre, reducido, bajo, relacionados a la ausencia o presencia de grasas. |
| Grasas saturadas (g) Anotar el número. | | |
| Grasas trans (g) Anotar el número. | | |

¿Es un producto alto en grasas?

Para saberlo, calcular el porcentaje de grasas saturadas, dividiendo el número de calorías provenientes de las grasas saturadas (recordar multiplicar la cantidad de gramos por 9) entre el número de calorías total del producto; esto, multiplicarlo por 100. Si el valor es superior a 10 debe ser considerado un producto alto en grasas, que pueden generar riesgos a la salud.

Mis notas

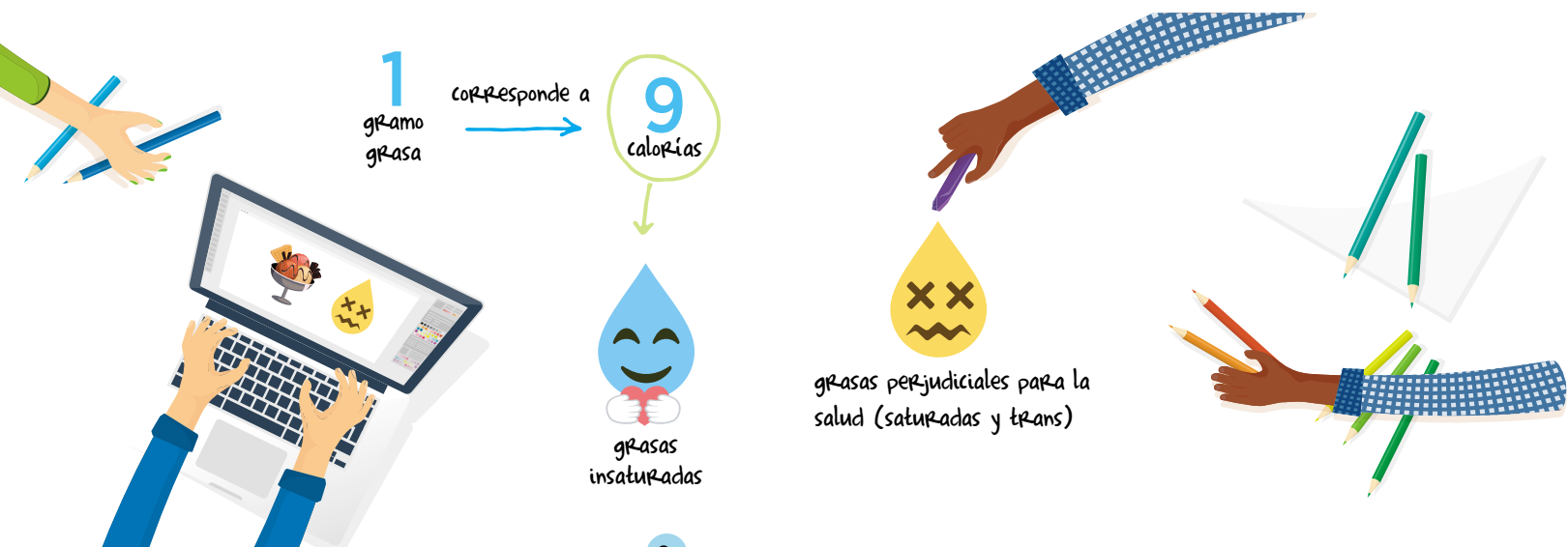
b. Converse con los estudiantes sobre las inconsistencias que puedan encontrar al analizar y calcular las calorías o los porcentajes de grasa saturada. Algunas empresas no son rigurosas con esta información al consumidor.

8. Ahora, organice a los estudiantes en grupos de cuatro. Propóngales diseñar un afiche para explicarles a niñas y niños cómo leer el contenido de grasa en una etiqueta, teniendo en cuenta, el análisis realizado en el punto anterior.

a. Pueden elegir la presentación de elementos sencillos como:

- Dónde ubicar la información.
- El uso de símbolos que representen las grasas perjudiciales para la salud (saturadas y trans).
- Dejar mensajes de la cantidad de calorías que aporta un gramo de grasa.
- Resaltar los descriptores de los empaques; ejemplo, algunos pueden decir *light* y ser un producto con un porcentaje alto de grasas saturadas.

b. Pueden realizarlo manualmente, o si disponen de computadores y programas de diseño, invítelos a que hagan uso de las herramientas TIC.



9. Cierre esta sesión con una exposición de los afiches realizados, e invite a los mejores a ser presentados a los estudiantes de otros cursos en la próxima clase, antes del descanso, o en dirección de curso.

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 ME COMUNICO EN LA VÍA

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS MOVILIDAD ESCOLAR

Hacerme visible

PÁG. 84

ESTRATEGIA



4

ASPECTO INFLUENCIA DEL CONTEXTO EN LA MOVILIDAD

EJE TEMÁTICO COMPRENSIÓN DEL ENTORNO

TEMA VÍAS QUE REDUCEN PROBLEMAS DE MOVILIDAD

SABER ESENCIAL SABER INVESTIGAR

ARTICULACIÓN CURRICULAR MATEMÁTICAS - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS SABER MOVERSE

Carriles preferenciales y compartidos

PÁG. 110

ESTRATEGIA



5

ASPECTO INTERACCIÓN EN EL ESPACIO PÚBLICO COMO ACTORES VIALES

EJE TEMÁTICO ASUMIR LA REGULACIÓN

TEMA EL CUIDADO DEL TRANSPORTE PÚBLICO ES MI RESPONSABILIDAD

SABER ESENCIAL SABER VIVIR Y COMPARTIR EN COMUNIDAD

ARTICULACIÓN CURRICULAR LENGUAJE - CIENCIAS SOCIALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Contribuyo a mejorar el transporte público

PÁG. 116

ESTRATEGIA



2

ASPECTO INTERACCIÓN EN EL ESPACIO PÚBLICO COMO ACTORES VIALES

EJE TEMÁTICO MOVILIDAD IDÓNEA

TEMA LA CICLORRUTA Y EL CUIDADO DE LO PÚBLICO

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR EDUCACIÓN ARTÍSTICA - CIENCIAS SOCIALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS

COMPETENCIAS CIUDADANAS - EDUCAR PARA EL DESARROLLO SOSTENIBLE

La ciudad ofrece espacios seguros: la ciclorruta

PÁG. 94

ESTRATEGIA



3

ASPECTO INTERACCIÓN EN EL ESPACIO PÚBLICO COMO ACTORES VIALES

EJE TEMÁTICO ASUMIR LA REGULACIÓN

TEMA LA AUTONOMÍA EN EL ESPACIO PÚBLICO

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE,
SABER VIVIR Y COMPARTIR EN COMUNIDAD

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

La autonomía en el espacio público

PÁG. 102

ESTRATEGIA



6

ASPECTO INTERACCIÓN EN EL ESPACIO PÚBLICO COMO ACTORES VIALES

EJE TEMÁTICO MOVILIDAD IDÓNEA

TEMA LA FÍSICA DE LA BICICLETA

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR FÍSICA - EDUCACIÓN FÍSICA

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS

COMPETENCIAS CIUDADANAS

La física explica el movimiento en la bicicleta

PÁG. 124

ESTRATEGIA



7

ASPECTO INTERACCIÓN EN EL ESPACIO PÚBLICO COMO ACTORES VIALES

EJE TEMÁTICO MOVILIDAD IDÓNEA

TEMA LA FÍSICA DE LA BICICLETA

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR FÍSICA - EDUCACIÓN FÍSICA

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS

COMPETENCIAS CIUDADANAS

Conocer los puntos ciegos salva vidas

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 instaura 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 ME COMUNICO EN LA VÍA


SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 4 EXPLORACIÓN VOCACIONAL

Hacerme visible



Articulación curricular

| ÁREA | COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS | PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS |
|--|--|---|
|  LENGUAJE | <p>Reconoce el lenguaje como capacidad humana que configura múltiples sistemas simbólicos y posibilita los procesos de significar y comunicar.</p> | <p>MOVILIDAD ESCOLAR</p> <p>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.</p> |

Objetivo de aprendizaje

El estudiante reconoce acciones preventivas a partir del conocimiento de su entorno, la interacción con los demás actores viales y el uso asertivo del espacio público.

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, al finalizar o comenzar las jornadas y a través de los proyectos transversales que se relacionan.

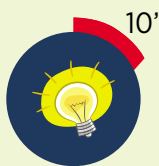
Recursos sugeridos

Hojas, papel periódico, imágenes de revistas o fotos, tizas, marcadores.

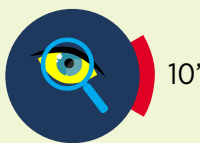


Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
50 MINUTOS

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Comprensión del entorno y mobiliario urbano

Para saber más

Lo invitamos a leer la Ley 1811/16 o Ley Probici que estimula el uso de la bicicleta y plantea unas exigencias de uso. Revise esta Ley en el siguiente enlace:
<http://es.presidencia.gov.co/normativa/normativa/LEY%201811%20DEL%2021%20DE%20OCTUBRE%20DE%202016.pdf>

La **COMPRESIÓN DEL ENTORNO** es la capacidad de identificar múltiples referentes propios en un contexto determinado, para comprender los indicadores y señales que regulan la movilidad en su entorno.

Este reconocimiento permite conocer, interiorizar y aplicar autónomamente normas que conlleven a una sana convivencia y a la transformación de hábitos, comportamientos y conductas en el espacio público.

En este ciclo, la identificación del **MOBILIARIO URBANO** (señales verticales, señales horizontales, demarcación, carriles exclusivos, zonas de parqueo) es indispensable para continuar con la comprensión del entorno inmediato y desplazamientos más seguros.



Recuerde que...

El uso frecuente de la bicicleta en los estudiantes de este ciclo, exige que comprendan el entorno, cómo comunicarse en la vía y reconocer los factores de riesgo. Entre los principales factores de riesgo están:



- La velocidad.
- No hacerse visibles en la vía.
- No utilizar elementos de seguridad.

Orientaciones didácticas



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Lea y comente con sus estudiantes la siguiente información:

El reto es llegar a celebrar cero muertes de peatones y ciclistas

Este domingo se realizó la primera edición del Día del Peatón.

Por: Carolina Pava | 13 de noviembre 2017, 01:21 a.m. | En <https://goo.gl/5xSSRs>

A diario, de los 12 millones de viajes que se realizan en Bogotá, 4,6 millones se hacen a pie, afirmó la Secretaría de Movilidad. Y según el programa *Bogotá Cómo Vamos*, el 8 por ciento, es decir, unos 800.000 viajes, son en bicicleta.

Con este panorama, este domingo se dio inicio a la celebración de la primera edición del día del peatón y de los 200 años de la creación de la bicicleta, en el parque El Renacimiento de Bogotá. Unas mil personas participaron en el evento, realizado por el Distrito. Sin embargo, la muerte de una ciclista el sábado pasado empañó la fiesta.

El caso ocurrió en la localidad de Engativá cuando una mujer se movilizaba por la calle 72 con carrera 96, en el barrio El Cedro, y un tractocamión la embistió. El conductor se fue sin socorrer a la bicusuaria, quien falleció en el lugar.

Otro caso reciente se presentó el pasado 30 de octubre en el barrio Modelia, cuando la joven Diana Milena Velásquez perdió la vida tras ser arrollada por un bus del Sistema Integrado cuando se movilizaba en su bicicleta, y que aún está en la impunidad.

La muerte de peatones en siniestros viales es otro de los lunares que se suman a la movilidad y, según cifras oficiales, fueron el 48 por ciento de las víctimas en 2016.

La Secretaría de Movilidad afirmó que desde el Distrito se ha venido trabajando en la construcción del plan Visión Cero, que pretende establecer al peatón como el actor de movilidad



más importante y, en segundo lugar, al ciclista, pues son los más vulnerables.

“Ellos deben ser protegidos mediante acciones concretas. El programa Visión Cero quiere llegar a cero muertes producto de eventos viales”, sostuvo la entidad.

En un informe publicado el 25 de septiembre por EL TIEMPO, Ricardo Montezuma, director de la Fundación Ciudad Humana, afirmó que la muerte de ciclistas aumentó, de 2012 a 2016 en un 10,7 por ciento: de 48 a 72 víctimas.

Óscar Ruiz, jefe de recreación del IDR, afirmó que la entidad quiere incentivar el uso de transporte sostenible.

“No obstante, tenemos el reto de ofrecer escenarios de movilidad donde todos quepan y donde se respete la vida por encima del afán”, dijo el funcionario.

En un informe de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) de 2016, se advirtió que las ciudades donde hay mejor calidad de vida son aquellas donde hay más posibilidades de utilizar la bicicleta.

Mis notas

2. Con participación de todo el curso, a partir de la lectura anterior, escriba en el tablero un listado de:
 - a. Situaciones que hacen vulnerable (o frágil) a un ciclista, al utilizar la bicicleta.
 - b. En otra lista, escriban los perjuicios ambientales para nuestra ciudad al minimizar el uso de este modo de transporte.



APROXIMACIÓN

3. Organice el curso en grupos de cuatro estudiantes y pida que clasifiquen las situaciones que surgieron en el ejercicio anterior.
 - a. Guíe a sus estudiantes a determinar cuáles son los elementos comunes entre unas situaciones y otras. Es decir, identificar semejanzas para clasificarlas. Posiblemente surjan clasificaciones relacionadas con:

La infraestructura y condiciones de las vías.

Los comportamientos de los ciclistas.

Los comportamientos de otros actores (peatones, conductores de vehículos y motociclistas).

Situaciones relacionadas con la seguridad personal (hurtos).

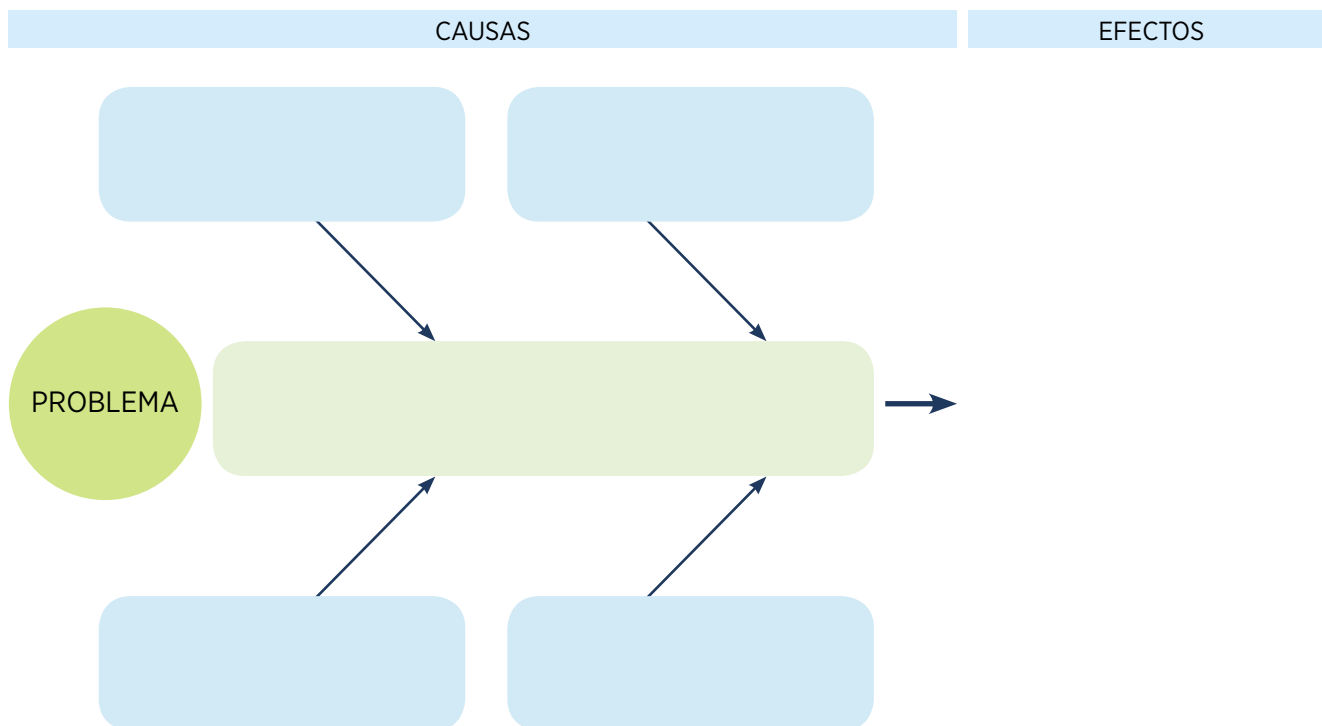
Costos ambientales asociados a la combustión del parque automotor.

Aire menos limpio.

Ruido en la ciudad.

- b. Una vez definidas las clasificaciones, pida a sus estudiantes que elijan un problema relacionado con la seguridad vial para los ciclistas.

- Pida que representen el problema de seguridad vial elegido en un esquema como el siguiente:



SOCIALIZACIÓN

- Permita que todos los grupos expongan sus conclusiones sobre el problema de seguridad vial para ciclistas, analizado en el esquema.

Hágalo de manera lúdica, motivando la participación espontánea, o utilice una dinámica que genere confianza y motivación para socializar. **EJEMPLO:**

- Pida a sus estudiantes que, por grupos, y durante un minuto (a su señal), escriban en una hoja la mayor cantidad de partes de una bicicleta.
 - Recoja las hojas y asigne qué grupos socializan las conclusiones del punto anterior, empezando por el grupo que escribió la mayor cantidad de partes u otro criterio que usted elija.
- Escuche los comentarios y conclusiones que exponen con apoyo del esquema.

Mis notas

Área de notas con líneas horizontales para escribir.

CICLO 4

Mis notas



APROPIACIÓN

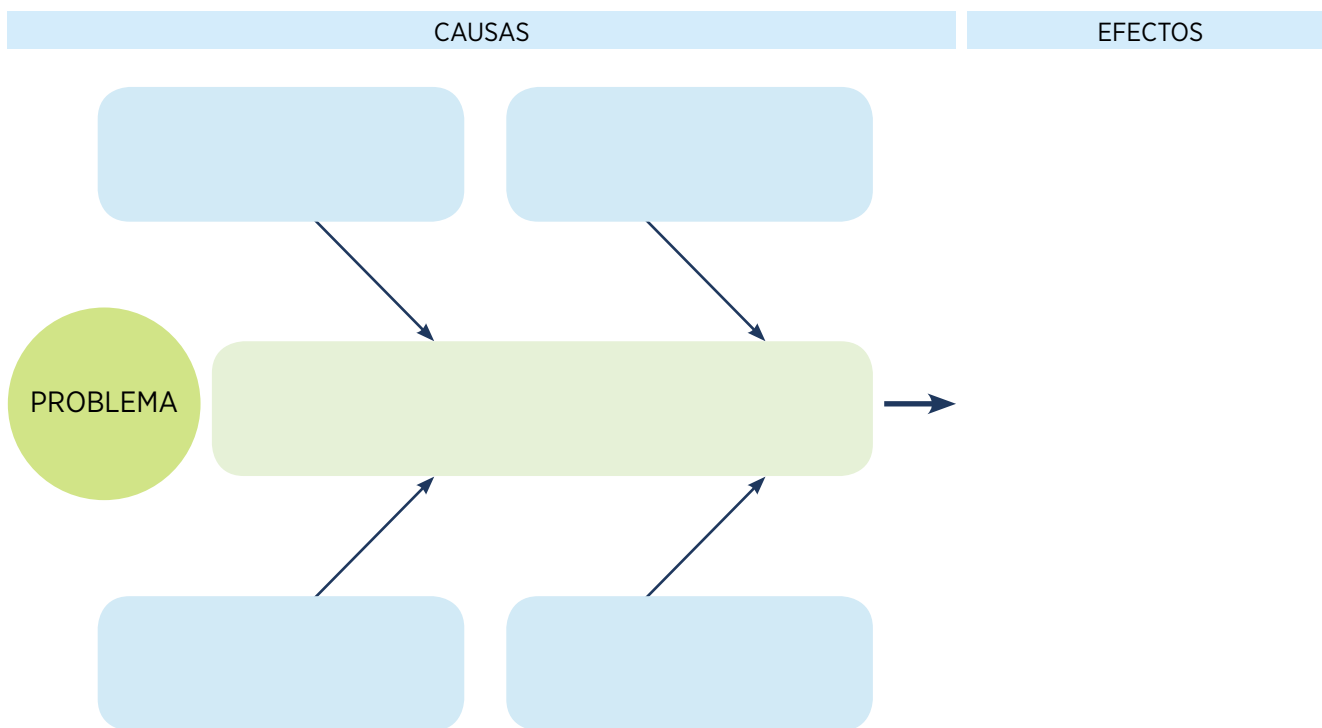
7. Explique lo siguiente a los estudiantes:

FACTORES DE RIESGO

En el uso de las vías públicas existen unos factores de riesgo. Unos son más asociados a los peatones, otros a los conductores y otros a los pasajeros.

Aunque entre los factores de riesgo se encuentran: la excesiva velocidad, el estado de las vías, las distracciones repentinas, la manipulación de elementos, entre otros, centraremos la atención en uno de los factores de riesgo de un ciclista: **LA VISIBILIDAD**.

Con ayuda de los estudiantes, completen el esquema con las causas y efectos que puede desencadenar un ciclista al no hacerse visible.



APLICACIÓN

8. Organice el curso en grupos y pídale que modifiquen las causas o las consecuencias de no hacerse visibles.

Conexión familiar

1. Para incentivar la lectura y reflexión de situaciones en familia, motive a los estudiantes para que lean y compartan la lectura con su familia:

PUBLICADO EN ENVIRONMENT INTERNATIONAL

La bicicleta es el medio de transporte más saludable

SALUD

13 Agosto 2018 - 12:10 PM

AGENCIA SINC

“¿Cómo influye el uso de los medios de transporte en la salud de la ciudadanía?”. Esa fue la pregunta que se hizo un equipo de investigadores en España. Una mejor percepción de salud, mejor salud mental y disminución de sensación de soledad fueron los beneficios que encontraron en la bici.

¿Cómo influye el uso de los medios de transporte en la salud de la ciudadanía? Un estudio liderado por el Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal), centro impulsado por la Fundación Bancaria "la Caixa", concluye que la bicicleta es el medio de transporte que se asocia con más beneficios para la salud: mejor salud general autopercebida, mejor salud mental y una menor sensación de soledad.

La investigación, desarrollada en el marco del Proyecto europeo PASTA, se realizó en siete ciudades europeas -Amberes, Barcelona, Londres, Örebro, Roma, Viena y Zurich-. Más de 8.800 personas rellenaron un cuestionario inicial y, de estas, más de 3.500 realizó otro test final, con diferentes preguntas sobre transporte y salud: qué medios de transporte usaban y con qué frecuencia; y cómo percibían su estado de salud general.

Las preguntas sobre salud mental se enfocaron en conocer sus cuatro mayores dimensiones (ansiedad, depresión, pérdida de control emocional



Según esta investigación, desplazarse en bicicleta puede mejorar la salud mental y nuestra percepción del estrés, así como reducir la sensación de soledad.

y bienestar psicológico), vitalidad (nivel de energía y fatiga) y percepción de estrés. También se preguntó sobre relaciones sociales, como la sensación de soledad y el contacto con familiares y/o amigos.

Los medios de transporte incluidos en el estudio fueron el automóvil, la motocicleta, el transporte público, la bicicleta eléctrica, la bicicleta y el desplazamiento a pie. Los efectos de todos ellos se estudiaron por separado y de manera combinada.

Las conclusiones, publicadas en la revista Environment International, indican que la bicicleta fue el transporte con mejores resultados en todos los análisis: se asoció con una mejor salud general autopercebida, mejor salud mental, mayor vitalidad y menos estrés autopercebido y sensación de so-

edad. A continuación, se sitúa el desplazamiento a pie, que se asoció con una buena salud general autopercibida, mayor vitalidad y mayor contacto con familiares y/o amigos.

“Hasta ahora los estudios realizados habían analizado los medios de transporte aisladamente o comparándolos entre ellos, y este es el primer trabajo que relaciona el uso de múltiples medios de transporte urbano con efectos para la salud, como la salud mental o contactos sociales”, explica Ione Ávila Palencia, investigadora de ISGlobal y primera autora de la publicación.

“El transporte no solo es una cuestión de movilidad, sino también de salud pública y del bienestar de la población”, dice Mark Nieuwenhuijsen

“De esta manera, podemos analizar los efectos de forma más realista puesto que hoy en día las personas que viven en ciudades tienden a utilizar más de un modo de transporte. Esto también nos ha permitido hacer más visible el efecto positivo de los desplazamientos a pie, que en estudios previos no era concluyente”, apunta la investigadora.

Análisis de otros medios de transporte

Además de la bicicleta y de los desplazamientos a pie, los resultados de los otros medios de transporte analizados no fueron del todo concluyentes. “El uso del coche y del transporte público se asociaron con una mala salud general auto percibida en el análisis de los modos por separado, pero este efecto desapareció al hacer el análisis combinado”, señala Ávila Palencia.

El coche también se asoció con menos sensación de soledad en todos los análisis. “Este resultado es muy probable que sea debido a que la población de estudio tiene un uso muy poco frecuente del coche y probablemente la mayor parte de viajes hechos con este modo de transporte sean con objetivos sociales, por ejemplo, visitar a un familiar o amigo”, argumenta.

“La similitud de las conclusiones en todas las ciudades estudiadas sugiere que el transporte activo, especialmente el uso de la bicicleta, debería fomentarse para mejorar la salud de la población y las interacciones sociales”, añade la investigadora, que apunta que el porcentaje de personas que se desplazan en bicicleta “sigue siendo bajo en las ciudades europeas, a excepción de países como Holanda y Dinamarca, por lo que existe un amplio margen para aumentar su uso”.

Por su parte, Mark Nieuwenhuijsen, coordinador del estudio y de la iniciativa de Planificación Urbana, Medio Ambiente y Salud de ISGlobal, destaca que “el transporte no solo es una cuestión de movilidad, sino también de salud pública y del bienestar de la población”.

Así, estos resultados indican una vez más que “es necesario un enfoque integrado de la planificación urbana y del transporte y de la salud pública para desarrollar políticas que promuevan el transporte activo, como por ejemplo la ampliación de carriles bici segregados en Barcelona que están convirtiendo la ciudad en un mejor entorno ciclista”, subraya.

Otros estudios realizados en el marco del Proyecto PASTA también destacan los beneficios del uso de la bicicleta para la salud, como un menor índice de masa corporal, o como la ampliación de las redes de carriles bici en las ciudades europeas podrían evitar hasta 10.000 muertes.



Fuente: El espectador. Martes 23 de octubre en <https://www.elespectador.com/noticias/salud/la-bicicleta-es-el-medio-de-transporte-mas-saludable-articulo-805892>

2. Propóngales que hagan un esquema donde se reconozcan los beneficios del uso de la bicicleta.
 - a. Elaboren un esquema, apoyados en imágenes para diseñar una campaña que favorezca el uso frecuente de la bicicleta en la ciudad.
 - b. Los esquemas que traigan serán publicados en un lugar visible a la comunidad educativa.

Proyección

Con la información modificada en la actividad de *Aplicación*, los estudiantes harán una campaña con mensajes que serán publicados en diferentes partes del colegio. Indíqueles:

- a. Transformen la identificación de todas las causas y consecuencias de no hacerse visible en la vía, a través de mensajes.
- b. Completen los mensajes, a partir de las siguientes palabras:

SI ME HAGO VISIBLE...

COMO CONDUCTOR DE BIGI DEBO...

USAR PRENDAS CLARAS ME AYUDA A...

LAS LUCES EN LA BIGI PUEDEN...

- Utilicen marcadores de diferentes colores para hacerlos más visibles.
- c. Continúen haciendo todas las frases posibles que relacionen el mensaje:

HACERME VISIBLE

- d. Fijen los mensajes en la cartelera del colegio.
 - Para hacer más llamativa la presentación de los mensajes, y que capten la atención de los estudiantes, peguen los mejores mensajes siguiendo el croquis de la bicicleta como la del anexo. Al final, todos los mensajes formarán la silueta de una bicicleta muy colorida.

ESTRATEGIA

2

LÍNEA PEDAGÓGICA MOVILIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO MOVILIDAD IDÓNEA

TEMA LA CICLORRUTA Y EL CUIDADO DE LO PÚBLICO



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 4 EXPLORACIÓN VOCACIONAL

La ciudad ofrece espacios seguros: la ciclorruta



Articulación curricular

| ÁREA | COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS | PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS |
|--|---|--|
|  EDUCACIÓN ARTÍSTICA | Conozco, selecciono y aplico los recursos expresivos adecuados para expresar impresiones, sentimientos y pensamientos mediante la interpretación musical, escénica o plástica. | COMPETENCIAS CIUDADANAS Participo o lidero iniciativas democráticas en mi medio escolar o en mi comunidad, con criterios de justicia, solidaridad y equidad, y en defensa de los derechos civiles y políticos. EDUCAR PARA EL DESARROLLO SOSTENIBLE Reconocer las necesidades ambientales del contexto inmediato, el fomento de acciones de cuidado y sostenibilidad del medio ambiente, el aprovechamiento de los recursos (alimento), y la autogestión como mecanismo de toma de decisiones responsables. |
|  CIENCIAS SOCIALES | <ul style="list-style-type: none"> Reconozco en el pago de los impuestos una forma importante de solidaridad ciudadana. Utilizo diversas formas de expresión para comunicar los resultados de mi investigación. | |

Objetivo de aprendizaje

El estudiante comprende que las ciclorrutas son bienes públicos y, por lo tanto, como ciudadano es su deber velar por su uso adecuado y revisar que las autoridades las mantengan en buen estado.

Recursos sugeridos

Plastilina de diferentes colores, marcadores para tablero, impresiones en cantidades suficientes de los anexos.

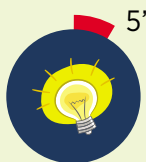
Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- 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
50 MINUTOS 



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Para saber más

Puede consultar los siguientes enlaces:

https://issuu.com/secretariadistritaldemovilidad/docs/digital_manual_del_buen_ciclista_2

<http://observatorio.desarrolloeconomico.gov.co/dinamica-economica-y-distribucion/la-bicicleta-va-buen-ritmo-bici-indicadores-de-bogota>

Ciclorruta y bienes públicos

La siguiente información tiene que ver con la ciclorruta como un bien público. Es importante que comparta esta con sus alumnos en los distintos momentos de la secuencia.

La ciclorruta, espacio seguro de movilidad en bicicleta

La ciclorruta es un corredor vial exclusivo construido para el tránsito de ciclistas. Se encuentra sobre los andenes y separadores de corredores estratégicos, con el propósito de proveer un modo seguro y alternativo de movilidad.



Recuerde que...

En la actualidad, **BOGOTÁ** cuenta con **480 km** de ciclorrutas permanentes, con una media de **5,9 km** de vía por cada **100 mil** habitantes. Si a esta disponibilidad se le agregan cerca de **100 km** de vías que se habilitan los domingos y días festivos para este tipo de vehículo, se completan **580 km** de vías aptas para uso de bicusuarios.

En temas de oferta de infraestructura vial para las bicicletas, se evidencia el fuerte liderazgo de la capital, comparando con algunas de las principales ciudades del país:

Supera **11 VECES** la longitud de **KM** construidos en Medellín y **10 VECES** la infraestructura que se encuentra instalada en Cali.

Supera **2,5 VECES** el indicador de **KM** de ciclorruta por cada **100.000 HABITANTES** calculado para Pereira (**2,4 km**), **3,2 VECES** para Medellín (**1,8 km**) y **3,7 VECES** para Cali (**1,6 km**).

¿Qué es un bien público?

Este es el tipo de bienes que no es susceptible de comprar ni vender en ningún mercado, puesto que tiene la característica de ser 'colectivo', y cuyo uso, disfrute y protección puede llevarse a cabo por cualquier ciudadano sin distinción. Un ejemplo de bien público provisto por el Estado es el alumbrado de las calles, el cual se sufraga entre todos los ciudadanos de un municipio.

CARACTERÍSTICAS DE LOS BIENES PÚBLICOS, QUE LOS DISTINGUEN DE LAS OTRAS PROPIEDADES

- Se consumen conjuntamente, dando utilidad a más de un consumidor a la vez.
- No se puede excluir a un individuo o a un colectivo de su consumo.
- El consumo no es rival: que lo consuma un nuevo individuo no afecta o limita el consumo al resto de consumidores.



CICLO 4

Orientaciones didácticas



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Pregunte a los estudiantes por sus conocimientos sobre las ciclorrutas. Puede utilizar preguntas orientadoras como las siguientes:

¿Conocen alguna ciclorruta?
¿Hacen uso de ellas?
¿Son seguras?

Si no son seguras, ¿por qué ocurre esto?

¿Se puede transitar con comodidad por ellas?

¿Podemos hacer algo para cuidarlas?

2. Agrupe las respuestas de los estudiantes y anótelas en el tablero; estas se utilizarán más adelante.

Mis notas



APROXIMACIÓN

3. Antes de iniciar la actividad, separe cinco estudiantes, denominados “Saboteadores”.
 - a. Organice el resto del curso en cinco grupos: ellos serán denominados “Los contribuyentes”.
 - b. Pida a cada grupo realizar un trabajo artístico de un bien público (museo, vía pública, parque, alumbrado, biblioteca, ciclorruta, entre otros) haciendo uso de plastilina.

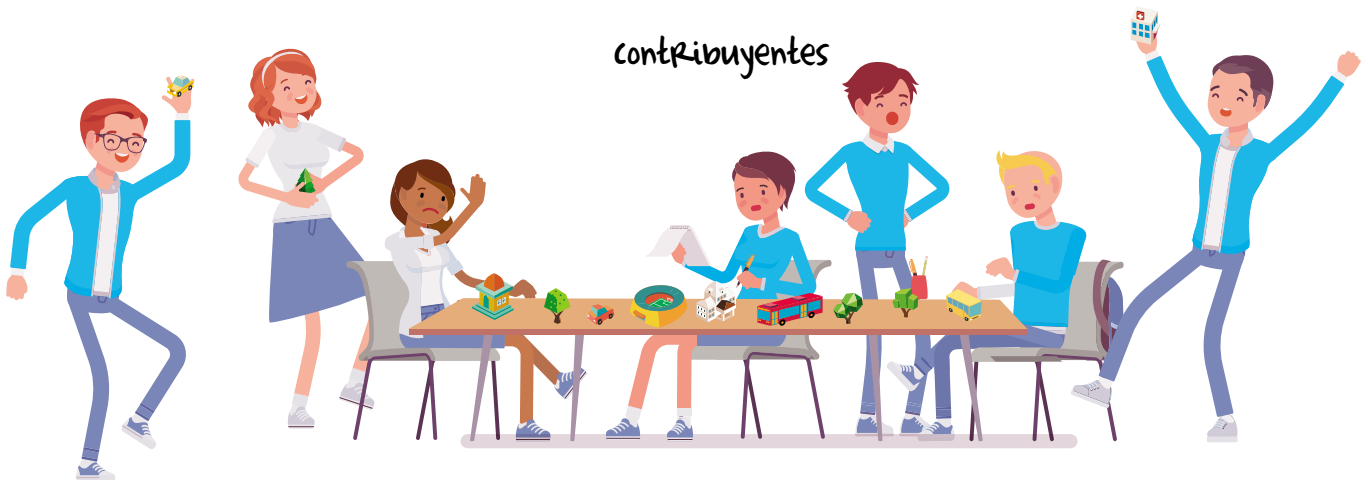
* Recuerde a los grupos que deben esmerarse por lograr un trabajo de calidad, es decir, estético.

 - c. Aparte, reúna a los “Saboteadores” y explíqueles, *sin que el resto de la clase los escuche*, su labor: se acercarán a los grupos y sabotearán los trabajos artísticos que ellos realizan. Para ello, quitarán pequeñas partes, pondrán obstáculos, cambiarán los colores que utilizan, tomarán parte de los materiales; en resumen, deberán impedir que el trabajo que realizan los grupos, lo hagan a plenitud.

* Seguramente este trabajo incomodará a los grupos, por lo cual es necesario que les explique, sin entrar en mayores detalles, que los “Saboteadores” están autorizados para hacerlo (como los grupos no escucharon las indicaciones, no saben exactamente que intentarán dañar sus trabajos), para evitar confrontaciones violentas.

saboteadores

contribuyentes





SOCIALIZACIÓN

4. Cada grupo expondrá rápidamente a los demás el trabajo artístico que realizaron; no importa si por la acción de los “Saboteadores” quedó incompleto o diferente a como lo deseaban.
- a. Cuando todos los grupos hayan mostrado sus trabajos, pregúnteles:

¿Era ese el trabajo que tenían pensado hacer?

¿La labor de los “Saboteadores” dañó su trabajo?

Si los “Saboteadores” no hubieran dañado su trabajo, ¿habría quedado mejor?

¿Cómo se sintieron al ver que su contribución se dañó?

¿Creen que la autoridad (el profesor) debió intervenir para evitar el daño?

- b. Es el momento de encadenar los resultados de las actividades de “Activación de conocimientos previos” (anotados en el tablero) con las respuestas que acaban de dar los estudiantes.



Recuerde que...

FRUSTRACIÓN será el sentimiento más recurrente entre los estudiantes. Por ello, resalte lo importante del cuidado de los espacios públicos, pues nos pertenecen a todos y es nuestro deber velar porque se usen para lo que fueron creados, y hacer buen uso de ellos. Así como “los contribuyentes” aportaron para crear el bien público en el trabajo artístico, así mismo se hace para financiar las obras que nos benefician a todos. Si un bien público se daña, como lo hicieron los “Saboteadores”, todos perdemos nuestra inversión.



APROPIACIÓN

5. Explíqueles a los estudiantes que las ciclorrutas son bienes públicos y que debemos usarlas correctamente para evitar su deterioro, y hacer ejercicios de veeduría para controlar que las autoridades públicas las cuiden y las mantengan en buen estado.
- a. Pregunte a los estudiantes si conocen las diferencias entre los diferentes tipos de ciclorrutas.
- b. Permita que se expresen y luego continúe la explicación con ayuda del anexo 1 “**TIPOS DE CICLORRUTAS**”.

Mis notas



APLICACIÓN

6. ¿CÓMO GUIDAMOS LAS CICLORRUTAS? Comparta la siguiente información con los estudiantes para destacar el papel ciudadano en el cuidado de lo público.

1

PAPEL COMO VEEDORES de las autoridades para que mantengan en buen estado los bienes públicos. Revisar que exista:

- Mayor seguridad en las ciclorrutas: más iluminación y policía para evitar robos.
- Mantenimiento constante de las ciclorrutas para evitar huecos, desniveles.
- Mejora en la señalización para que los distintos actores viales (ver secuencia *Riesgos para ciclistas*), y así estos tengan plena certeza de los espacios en los que se pueden movilizar con sus vehículos.
- Mantenimiento de las ciclorrutas limpias, para evitar accidentes con pequeños objetos.
- Creación de más ciclorrutas y generar conexiones entre tramos, para evitar que los biciusuarios deban transitar en los carriles de tráfico mixto en los que comparten el espacio con vehículos de carga, transporte público y particular y motocicletas.
- Que no se ubiquen los contenedores nuevos de basura sobre la ciclorruta.

2

ROL COMO BICIUSUARIOS

- Hacer buen uso de las ciclorrutas: no realizar maniobras peligrosas y transitar por la derecha, no en sentido contrario a la vía.
- Parquear en los espacios destinados para ello (cicloparqueaderos en Transmilenio, cicloparqueaderos en espacio público, en centros comerciales, en colegios y en parqueaderos públicos).
- Cuando se transite en grupo, hacerlo en fila.
- Al llegar a los cruces y esquinas, detenerse y observar a ambos lados antes de continuar su camino.



3

COMO PEATONES

- No caminar sobre la ciclorruta, ni esperar el transporte público en ella.
- Al esperar el cambio de semáforo, no detenerse sobre la ciclorruta, para permitir la libre circulación de las bicicletas.
- Evitar que los vendedores ambulantes coloquen sus puestos sobre la ciclorruta.
- No dejar las bolsas de basura sobre la ciclorruta.

4

COMO CONDUCTORES O PASAJEROS

- Las ciclorrutas son para uso exclusivo de bicicletas, por lo tanto, no pueden circular por ellas motos ni ciclomotores (ver secuencia *Riesgos para conductores de motos y sus pasajeros*).
- No estacionar vehículos sobre la ciclorruta.

Proyección

1. Ahora que los estudiantes comprenden el papel como bicisuarios responsables con el cuidado de lo público, incentíuelos a realizar recorridos por las ciclorrutas del barrio o del colegio, portando todos los elementos de seguridad (ver secuencia *Habilidades básicas en el uso de la bicicleta*).
2. Adicionalmente, pídeles difundir la información desarrollada sobre el uso de la ciclorruta, con sus compañeros del colegio; una de las formas comunicativas más cercanas a todos puede ser a través de tips en la Emisora escolar.

Conexión familiar

Luego de comprender la importancia de cuidar los bienes públicos, incentíuelos a vigilar su correcto uso en su entorno.

- a. Recuerde a los estudiantes que estos ejercicios de veduría pueden molestar a algunas personas, por lo que es necesario que no se expongan a situaciones que pongan en riesgo su integridad y que puedan llevar a confrontaciones físicas.
- b. Dídeles que inviten a sus familias a sumarse a la iniciativa.

Mis notas

CICLO 4

Apreciados acudientes



Sus acudidos entienden que el cuidado de las ciclorrutas es un trabajo compartido entre autoridades y ciudadanos. Por ello, los invitamos a realizar un recorrido, junto a ellos, por las ciclorrutas de sus barrios; durante este, que tomen fotos de los lugares en los que no se hace buen uso de ellas (invasión del espacio público por vendedores, vehículos estacionados u objetos mal ubicados...) y en los que es visible el deterioro de la infraestructura (huecos, mala señalización o iluminación insuficiente...).

Después, los estudiantes llevarán estas evidencias al **COMITÉ DE MOVILIDAD ESCOLAR** del colegio para que desde ahí se canalice esta información a las autoridades y tomen los correctivos pertinentes.

La autonomía en el espacio público



Articulación curricular

| ÁREA | COMPETENCIA - DESEMPEÑOS | PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS |
|--|--|--|
|  CIENCIAS SOCIALES | <ul style="list-style-type: none"> • Tomo decisiones responsables frente al cuidado de mi cuerpo y mis relaciones con los demás. • Apoyo a mis amigos y amigas en la toma responsable de decisiones sobre el cuidado de su cuerpo. | COMPETENCIAS CIUDADANAS Preveo las consecuencias, a corto y largo plazo, de mis acciones y evito aquellas que pueden causarme sufrimiento o hacérselo a otras personas cercanas o lejanas. |
|  LENGUAJE | Interpreto manifestaciones artísticas no verbales y las relaciono con otras producciones humanas, ya sean artísticas o no. | |

Objetivo de aprendizaje

El estudiante analiza el valor de la autonomía en la toma de decisiones, el reconocimiento y la apropiación del espacio público.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

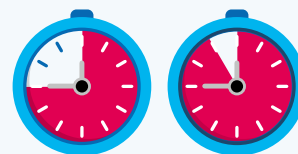
- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y según la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las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

Recursos sugeridos

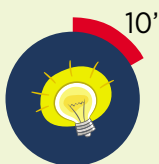
Hojas de papel blanco; tarjetas en blanco -tipo memofichas, o su equivalente en papel que se pueda reutilizar-; papel periódico en pliegos, colores, marcadores, cinta, revistas para recortar.



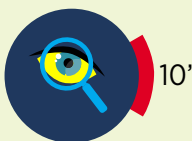
TIEMPO TOTAL
 100 MINUTOS
 2 SESIONES



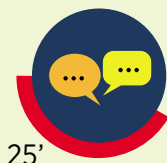
Momentos y duración



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Para saber más

Puede consultar: Movilidad urbana y espacio público. Reflexiones, métodos y contextos. Universidad Piloto de Colombia. En: http://www.unipiloto.edu.co/descargas/LIB_Movilidad-Urbana-y-espacio-publico_17OCT.pdf



La importancia de crecer: autonomía y espacio público

La **AUTONOMÍA ES UN VALOR** que va adquiriéndose de manera diferenciada en el desarrollo de los niños y jóvenes. Por ello, el proceso biológico de crecer no puede ser entendido como la simple maduración de unas estructuras básicas a otras más complejas. Es todo un proceso de desarrollo psico-socio-motor que se va complejizando progresivamente, desde los primeros actos reflejos e involuntarios del bebé, hasta la capacidad total para realizar las actividades por cuenta propia.

1 Un bebé va desarrollando sus capacidades motoras, inicialmente en un contexto totalmente heterónimo, en el cual depende de la presencia del adulto. Lo hace para ingerir sus alimentos. Lentamente toma el control de su cuerpo, empieza a gatear y, por esta vía, a explorar y adquirir confianza en su entorno inmediato. Dicho proceso, además de permitirle controlar su cuerpo, le posibilita la conquista del espacio gracias al aprendizaje y la experiencia.

2 Posteriormente, los niños y niñas conocerán e irán apropiándose de su casa, del vecindario, y, sin darnos cuenta, a edad temprana empiezan a recorrer el barrio, exploran sus calles, parques, tiendas, conocen cada rincón. Podría decirse que se mueven como pez por el agua.

3 Cada vez que aumenta su desarrollo sensorial, los jóvenes se atreven a incursionar en espacios de la ciudad más distantes a su vivienda. Los jóvenes se aventuran a buscar escenarios y vivencias cada vez más distantes y ajenas del control adulto, social e institucional, en una lucha por construir, reafirmar o conquistar su identidad y hacerse a un espacio propio.

La **AUTONOMÍA**, entre otros aspectos, hace referencia a nivel moral a la independencia; es decir, a la capacidad de formar ideas y criterios propios, en un marco ético y moral que promueva la sana convivencia. Así mismo, nos habla –en el plano práctico–, de la capacidad para construir acuerdos, de hacerse cargo de sus ideas, emociones y responsabilidades personales.

La autonomía está asociada a los procesos de seguridad y confianza en sí mismo que niños, niñas y jóvenes van formando tanto en el escenario familiar, como en el escolar.



Recuerde que...

Sin embargo, la **SOBREPROTECCIÓN**, actitud que busca salvaguardar a los menores de potenciales peligros, riesgos físicos, conflictos con pares, librarlos de la delincuencia o del consumo de drogas, alcohol o tabaco, y, en ocasiones, para evitar el aburrimiento y hacerles la vida fácil, cuando es excesiva, puede traer un efecto contrario al deseado. La sobreprotección les impide a los niños y jóvenes tomar riesgos, asumir responsabilidades, aprender a tomar decisiones, responsabilizarse de sus actos y de las consecuencias que se derivan de ellas.



Esta tendencia también afecta la movilidad, pues evita el reconocimiento y apropiación del espacio público, el reconocimiento del otro, la toma de decisiones, el encuentro y la interacción en la diversidad.

Mis notas

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Entregue a los estudiantes una tarjeta en blanco y pídale que respondan las preguntas a través de una pequeña descripción acompañada de dibujo:

¿Para ti qué es la calle?

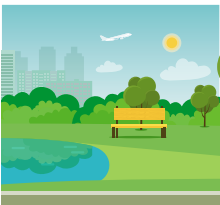
¿Qué es lo que más te gusta hacer en la calle?

- a. Recoja las tarjetas y luego lea algunas de ellas. Pregunte si pueden identificar quién es el autor de esas líneas.
- b. Al finalizar este momento, lea la siguiente cita y reflexione con ellos en torno a la importancia del espacio público como configurador de identidades.

Jugar en la calle significa trabajar relaciones de pertenencia con un lugar, establecer lazos afectivos con el barrio, con esa ciudad.

Es la forma de ir haciendo ciudadanos comprometidos que conocen y se vinculan con ese espacio y a los que les importa lo que pasa en su calle, en su barrio o en su ciudad.

Tomado de: ¡Hagan sitio, por favor! La reintroducción de la infancia en la ciudad. Marta Román Rivas y Begoña Pernas. En: http://www.magrama.gob.es/es/ceneam/recursos/documentos/hagan-sitio-infancia-ciudad_tcm7-13533.pdf



APROXIMACIÓN

2. Pídeles que, en una hoja en blanco, hagan un listado de cinco lugares del barrio.
 - a. Sugiera que numeren los lugares de 1 a 5, siendo 1 el más importante para ellos y el 5 el que menos importancia tenga.
 - b. Al frente de cada uno de ellos, deben escribir por lo menos una razón que justifique su respuesta.



SOCIALIZACIÓN

3. Organice grupos de cuatro integrantes. Motíuelos a representar, a través de la creación de un mapa, los lugares que a su juicio son los más importantes del barrio.



- a. Entregue a cada grupo un pliego de papel periódico.
- b. Sugíérales que tomen un tiempo para discutir y poner en común tanto los lugares, como las razones por las cuales eligieron los lugares.
- c. Indíqueles que ahora ubiquen como punto de referencia el colegio. A partir de este, tratarán de ubicar los lugares que han señalado del barrio. Recuérdeles la importancia de trazar las principales calles y avenidas del barrio.
- d. Sugíérales que creen las convenciones de su mapa. Es decir, los símbolos, dibujos o íconos que les permitirán reconocer los espacios definidos por cada uno de ellos.
- e. Recuérdeles que es importante expresar las razones por las cuales los sitios que eligieron son los más importantes del barrio.

4. Finalice este momento leyéndoles este fragmento:



Jugar en la calle significa algo más que tener un espacio para pasar el rato sin dar la lata en casa. Jugar en la calle es todo un acto de ciudadanía. Es apropiarse activamente del espacio público y hacer realidad esa frase tan manida de que “la calle es de todos”.

Tomado de: ¡Hagan sitio, por favor! La reintroducción de la infancia en la ciudad.

Mis notas

Handwritten notes area with horizontal dotted lines for writing.

Más para ver

Video *Espacio público: El origen de una ciudad soñada* | Nathalia Gaviria Yusty | TEDxValledelLiliWomen. En:

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

¿Qué es lo que más les llamó la atención del video? ¿Por qué?

¿Han observado algo similar a lo narrado?

¿Qué entienden por espacio público?

¿Consideran que se puede acceder fácilmente a estos espacios?

Mis notas

SESIÓN 2



APLICACIÓN

6. En los grupos que ya se organizaron, y del mismo modo en que inició las sesiones, pídeles que hagan un listado de cinco lugares que conocen o quisieran conocer, y que ellos consideren que son muy importantes en la localidad.
 - a. Los deben enumerar de 1 a 5, siendo 1 el más importante y el 5 el que menos importancia tiene. Al frente de cada uno de ellos deben escribir por lo menos una razón que justifique su respuesta.

- b. Coménteles que el objetivo es realizar una campaña publicitaria tipo infografía (ver anexo) que invite a reconocer y apropiarnos de la localidad.
- Si se tiene acceso a la sala de sistemas, solicite la colaboración de los docentes de áreas como sistemas, tecnología o artes, para que orienten a los estudiantes tanto en el diseño como en la selección de la aplicación más adecuada para tal fin. En el anexo se suministran algunos enlaces a los cuales los estudiantes pueden acceder.
 - Si por el contrario no pueden acceder a plataformas virtuales, a partir del anexo explique en qué consiste una infografía, oriéntelos y suministre los materiales para realizarla en físico.

Mis notas

CICLO 4

Proyección

Organice una exposición itinerante por cada uno de los ciclos y/o sedes en la cual los estudiantes puedan dar a conocer sus trabajos, y animen a sus compañeros a reencontrarse y apropiarse del espacio público.



Conexión familiar

1. Mediante una circular, invite a las familias a realizar una salida de fin de semana a un espacio público de la ciudad (parques, plazoletas, museos, salas de teatro, etc.) que no conozcan, o sean poco frecuentados.
2. Explíqueles que durante la salida hagan de reporteros, realicen una reseña del lugar visitado y la den a conocer a sus compañeros en la siguiente sesión.

La presentación debe indicar los datos necesarios para llegar, las formas o medio de transporte en el cual movilizarse, un registro visual y una razón por la cual no pueden dejar de ir a este lugar.

ESTRATEGIA

4

LÍNEA PEDAGÓGICA MOVILIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO COMPRENSIÓN DEL ENTORNO

TEMA VÍAS QUE REDUCEN PROBLEMAS DE MOVILIDAD



SABER ESENCIAL SABER INVESTIGAR

CICLO 4 EXPLORACIÓN VOCACIONAL

Carriles preferenciales y compartidos



Articulación curricular

| ÁREA | COMPETENCIA - DESEMPEÑOS | PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS |
|--|---|--|
|  MATEMÁTICAS | Reconozco cómo diferentes maneras de presentación de información pueden originar distintas interpretaciones. | SABER MOVERSE Diferencio las redes viales que existen y la relación entre ellas. |
|  LENGUAJE | Establezco relaciones entre la información seleccionada en los medios de difusión masiva y la contraste críticamente con la que recojo de los contextos en los cuales intervengo. | |

Objetivo de aprendizaje

Identificar las funciones de los carriles preferenciales y compartidos en la movilidad del transporte público en la ciudad.

Recursos sugeridos

Celular o cámara fotográfica, internet, hojas para diseñar y aplicar las encuestas, lápices.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

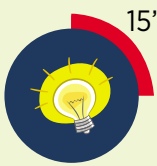
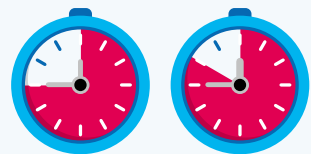
- Se sugiere que se integre a las actividades de las áreas, de acuerdo con las articulaciones propuestas en el cuadro anterior y con la formulación particular de cada área.
- Es recomendable generar espacios adicionales que enriquezcan cada intervención, en los recreos, al finalizar o comenzar las jornadas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



CICLO 4

Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
95 MINUTOS
2 SESIONES



15'

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



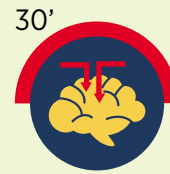
20'

APROXIMACIÓN



10'

SOCIALIZACIÓN



30'

APROPIACIÓN



20'

APLICACIÓN

Conceptos básicos

Para saber más

Puede consultar el siguiente video:
<https://www.youtube.com/watch?v=eN75a8TzpEA&t=2s>

Carriles preferenciales y compartidos

Los **CARRILES PREFERENCIALES** surgen de la necesidad de garantizar un desplazamiento más rápido para los buses que hacen parte del sistema integrado de transporte y que no cuentan con vía exclusiva, como Transmilenio.

La Secretaría Distrital de Movilidad define a los preferenciales y compartidos:

“Son carriles ubicados en el costado derecho de la calzada que son de uso preferencial para los vehículos del Sistema Integrado de Transporte Público, incluyendo los vehículos que prestan el servicio público de transporte provisional y buses de transporte público intermunicipal de corta distancia que cuenten con paraderos especiales para ese servicio.

Estos carriles cuentan con una demarcación especial en la zona de paraderos y a lo largo de la calzada que los identifica como CARRIL BUS. El carril preferencial opera durante las 24 horas del día de lunes a domingo”.

Los **CARRILES PREFERENCIALES COMPARTIDOS** no son de uso exclusivo; los otros vehículos los utilizan para cruce al acceder a una esquina o en parqueo de ascenso y descenso de pasajeros.

Para acceder al carril preferencial se debe ingresar por la línea discontinua, y en parqueo no debe exceder de 5 minutos (solo para el ascenso y descenso).

“Hoy **8 VÍAS** tienen carril preferencial (no exclusivo) para **6.260 BUSES ZONALES**, pero la velocidad promedio es de **17 KILÓMETROS** por hora, y en un trayecto entre el 20 de julio y la calle 200 con 7ª se puede tardar hasta dos horas”.¹

Los vehículos que no pertenecen al SITP deben transitar por los **CARRILES COMPARTIDOS**, que son aquellos que no están demarcados para el uso preferencial; también son aquellas vías que no son principales y, por lo tanto, no tienen demarcado el carril preferencial.



¹Tomado de <https://www.eltiempo.com/bogota/carriles-exclusivos-para-el-sitp-solucion-para-la-movilidad-363648>

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Desarrolle esta actividad explorando lo que conocen respecto de los **CARRILES PREFERENCIALES Y COMPARTIDOS**:
 - a. Pregunte si saben qué son los carriles preferenciales y compartidos. Incítelos a dar ejemplos de estos en la ciudad.
 - b. Pídales que realicen un listado de las vías de la ciudad que consideran principales y mencionen por qué son importantes.
 - c. Sugierales mencionar:
 - Las dificultades, en términos de movilidad, que creen que tienen estas vías.
 - Una posible solución para mitigar los problemas de movilidad en las vías de la ciudad, particularmente aquellas que tienen alto flujo de transporte público.



APROXIMACIÓN

2. Tomando en cuenta la información sobre carriles preferenciales y compartidos (sección *Para saber más*), haga una breve explicación de ellas y su funcionalidad.
3. Organizados por grupos, pídale que diseñen una encuesta que les permita diagnosticar el grado de conocimiento que tienen las personas a su alrededor sobre estos carriles.
 - Pueden plantear tres o cuatro preguntas, muy concretas, sobre qué son, para qué sirven, quiénes las deben usar.
 - Dígales que las escriban en su cuaderno.

CARRILES PREFERENCIALES Y COMPARTIDOS

QUÉ SON

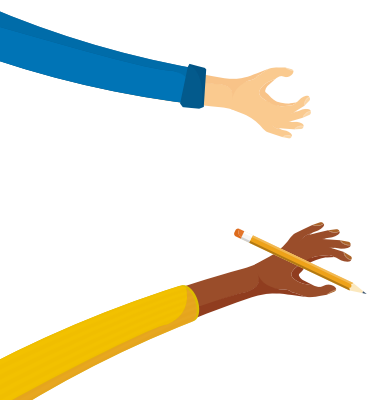
QUIÉNES LOS DEBEN USAR

PARA QUÉ SIRVEN

Mis notas

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

CICLO 4



Mis notas



SOCIALIZACIÓN

4. Propicie un espacio de socialización de la encuesta creada.
 - a. Deben consolidar un solo cuestionario que responda al objetivo planteado.
 - b. Sugiera que cada grupo aplique diez encuestas, como mínimo.
 - c. En horario extraclase las aplicarán y las tabularán para presentar en la siguiente sesión.

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

5. Pida a los estudiantes que presenten información de diferentes fuentes:
 - a. Los resultados de las encuestas que aplicaron con un listado de las ideas más frecuentes.
 - b. Notas periodísticas, comerciales, videos informativos, entre otra información extraída de internet, acerca de los carriles preferenciales.
 - c. Con la información obtenida sugiera que comparen y enseguida propongan algunas conclusiones. Oriente algunas de ellas, como ejemplo:

“Las personas en general no conocen la existencia y función de los carriles preferenciales”.

“Las personas reconocen la importancia de la implementación de los carriles preferenciales”.

“Las personas en general no reconocen la existencia y función de la vía compartida” (ciclistas).

6. Para cerrar, pida a los estudiantes que comenten sus opiniones sobre lo que han aprendido acerca de los carriles preferenciales y compartidos, y los beneficios o dificultades que traen para la movilidad en la ciudad.





APLICACIÓN

7. Motive a los estudiantes a hacer una propuesta, organizados por grupos, para que los grados inferiores del colegio conozcan sobre los carriles preferenciales y compartidos.
 - Sugierales diseñar juegos para trabajar con niños de primaria.
 - Todos compartirán y organizarán las mejores ideas.
 - Organice, con los profesores de cursos inferiores, una jornada para desarrollar los juegos sobre “Carriles preferenciales y compartidos”.



Conexión familiar

1. Indique a los estudiantes que apliquen la encuesta a los integrantes de su familia. Luego, que les expliquen qué son y para qué sirven los carriles preferenciales y los carriles compartidos.
2. Los resultados de la encuesta serán incluidos a los datos obtenidos en la aplicación a las personas antes seleccionadas.

Proyección

1. Invite a los estudiantes a hacer un video que brinde información sobre el tema, para informar a la comunidad sobre los carriles preferenciales y compartidos. Podrán hacer uso de la información obtenida en:
 - Las encuestas, incluida las aplicadas a las familias, para ofrecer cifras e ideas reconocidas en una muestra de la población. Recomiéndeles usar gráficas, luego de tabular los datos.
 - Las noticias o información obtenida de internet.
 - Las conclusiones planteadas.
 - Fotos o videoclips que hagan de los carriles preferenciales y compartidos de la ciudad.
2. Sugierales que el video hecho por todos lo compartan en el blog del colegio o en redes.

Mis notas

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

CICLO 4



ESTRATEGIA

5

LÍNEA PEDAGÓGICA MOVILIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO ASUMIR LA REGULACIÓN

TEMA EL CUIDADO DEL TRANSPORTE PÚBLICO ES MI RESPONSABILIDAD



SABER ESENCIAL SABER VIVIR Y COMPARTIR EN COMUNIDAD

CICLO 4 EXPLORACIÓN VOCACIONAL

Contribuyo a mejorar el transporte público



Articulación curricular

| ÁREA | COMPETENCIA - DESEMPEÑOS | PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS |
|--|--|---|
|  LENGUAJE | <ul style="list-style-type: none"> • Produzco textos orales de tipo argumentativo para exponer mis ideas y llegar a acuerdos en los que prime el respeto por mi interlocutor y la valoración de los contextos comunicativos. • Produzco textos escritos que evidencian el conocimiento que he alcanzado acerca del funcionamiento de la lengua en situaciones de comunicación y el uso de las estrategias de producción textual. | COMPETENCIAS CIUDADANAS <ul style="list-style-type: none"> • Analizo críticamente mi participación en situaciones en las que se vulneran o respetan los derechos e identifico cómo dicha participación contribuye a mejorar o empeorar la situación. • Preveo las consecuencias, a corto y largo plazo, de mis acciones y evito aquellas que pueden causarme sufrimiento o hacérselo a otras personas, cercanas o lejanas. |
|  CIENCIAS SOCIALES | <ul style="list-style-type: none"> • Participo en discusiones y debates académicos. • Reconozco que los derechos fundamentales de las personas están por encima de su género, su filiación política, religión, etnia... | |

Objetivo de aprendizaje

El estudiante comprende que acatar la regulación del sistema de transporte público contribuye a su cuidado y a crear una experiencia de viaje segura y amena.

Recursos sugeridos

Marcadores, colores, cartulina o papel periódico, impresiones suficientes de los anexos para distribuir entre los grupos.

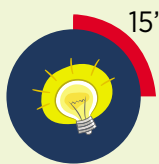
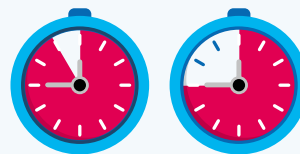
Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- 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.

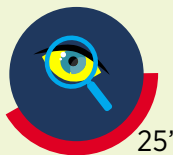


Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
100 MINUTOS
2 SESIONES



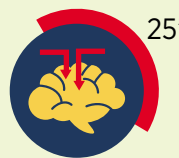
ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Para saber más

Puede consultar los siguientes enlaces: Documento de autor “Movilidad Escolar”:

https://aulasvirtuales.redacademica.edu.co/moodle/pluginfile.php/43916/mod_resource/content/3/ME_mar08.pdf

<https://www.transmilenio.gov.co/publicaciones/149227/manual-del-usuario/>

https://www.bogotajuridica.gov.co/sisjur/adminverblobawa?tabla=T_NORMA_ARCHIVO&p_NORMFIL_ID=14049&f_NORMFIL_FILE=X&inputfileext=NORMFIL_FILENAME

Texto *Armonizar ley, moral y cultura*.

Antanas Mockus. En:

http://www.institutodeestudiosurbanos.info/dmdocuments/cendocieu/coleccion_digital/Cultura_Ciudadana/Armonizar_Ley_Moral-Mockus_%20Antanas.pdf

Asumir la regulación

El ejercicio de autonomía, basado en un enfoque de derechos, supone que los estudiantes asuman las normas de la movilidad desde la reflexión, como una libertad compartida.

La libertad compartida, en interacción en el espacio, conlleva a un ejercicio autónomo de los estudiantes en el que tienen la oportunidad de desarrollar hábitos favorables para su propia **REGULACIÓN**:

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, evita la territorialidad o la apropiación del espacio al libre albedrío.



Recuerde que...

Aunque cada uno tiene el derecho de transitar, lo que permite armonizar la movilidad y disfrutar del espacio público es la dinámica constante entre los **DERECHOS** propios y los de los demás, y los **DEBERES** de las partes.

Recomendaciones para el buen uso del Sistema

- Pagar el valor del servicio a través de un medio de pago adquirido en los puntos de venta autorizados por el Sistema.
- Ingresar y salir de las estaciones únicamente por los lugares permitidos.
- Cuidar y dar buen uso a la infraestructura del Sistema, así como a su señalización.
- Los niños menores de 2 años están exentos de pago y por su seguridad deben viajar cargados por un adulto o en su coche.
- Los niños deben ir siempre de la mano de un adulto; no se deben perder de vista, ni permitir que jueguen en los buses, paraderos o plataformas.
- Está prohibido subir con bicicletas a los buses troncales y zonales, salvo si la bicicleta es plegable. El personal del Sistema o la policía puede impedir su ingreso a los buses.
- Quien lleve una bicicleta plegable, debe mantenerla plegada y es responsable de cualquier daño generado a los usuarios, vehículos o infraestructura.
- Trate respetuosa y cordialmente a las personas que trabajan en el Sistema, así como a los demás usuarios.
- Haga la fila de espera del bus en forma ordenada y respete el turno de llegada.
- Permita que las personas que van a bajar del bus lo hagan primero y luego ingrese usted.
- Circule hacia el interior y no se quede en las puertas.
- No entre con paquetes grandes que afecten a los demás usuarios y obstaculicen el tránsito en estaciones y buses.
- Por prevención y comodidad de todos, lleve su maleta adelante.
- No arroje basura, llévela con usted y deposítela en un lugar apropiado.
- No se siente en los pasamanos.
- No se siente en el piso de los buses. Además de generar incomodidad, dificulta el paso de los demás usuarios y puede ocasionar un accidente.
- Use sus dispositivos electrónicos con audífonos, para su comodidad y la de los demás usuarios.
- Esté atento a la estación o paradero al cual se dirige y acérquese a la puerta con tiempo.
- No ponga los pies en el espaldar de las sillas; cuídelas.
- No corra, evite accidentes.
- Respete las sillas asignadas a la población con situación especial y ceda el puesto a personas con movilidad reducida o en condición de discapacidad, mujeres en embarazo, adultos mayores, personas con niños en brazos y/o niños menores de 10 años.

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).

CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD: 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).

- Mantenga despejadas las zonas destinadas para las personas en sillas de ruedas, coches u otras ayudas.
- Con previa autorización expresa de un agente de servicio del Sistema, solo accione el botón o mecanismo de emergencia en aquellos casos de riesgo grave para la integridad de los usuarios.

- b. Cada grupo leerá con detenimiento el texto y discutirá sobre las recomendaciones, su cumplimiento y el porqué de cada una.

Para ampliar la reflexión, presente los siguientes videos e invite a los estudiantes a establecer una relación entre lo legal, lo correcto y lo cultural:

 **Más para ver**

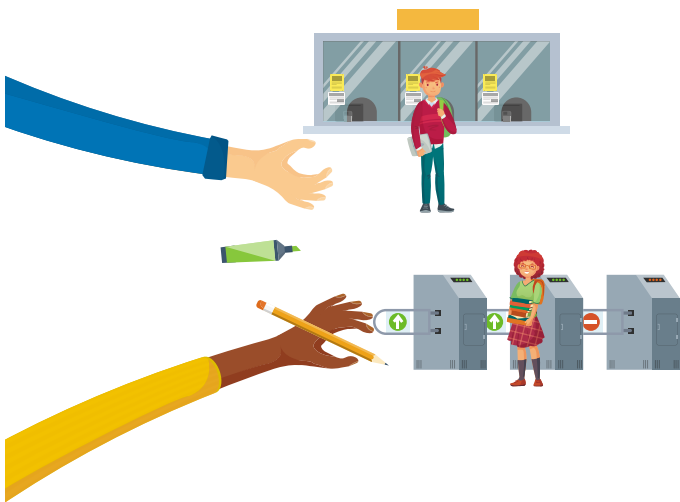
<https://www.youtube.com/watch?v=SGLFkq7Jo9g>
<https://www.youtube.com/watch?v=ecY9NQNPBDE>

- c. Luego, deben preparar cinco imágenes básicas en las que muestren aquellas conductas que, de cumplirse, mejorarían el Sistema.



SOCIALIZACIÓN

- 3. Los grupos presentarán, en plenaria, las imágenes que realizaron en el momento anterior.
 - a. A medida que las exponen, pida a los demás grupos opinar sobre lo presentado. ¿Están de acuerdo?



- b. Al terminar las presentaciones, pregúnteles:

¿Creen que faltaron algunas recomendaciones?

¿Cuáles incluirían?

¿Consideran que Transmilenio funcionaría mejor si cumpliéramos a cabalidad estos deberes?

Mis notas

Handwritten notes area with horizontal dashed lines.

CICLO 4

Mis notas

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

4. Entregue una lectura del anexo 2 a cada grupo (los mismos del momento anterior).

Cada grupo leerá el texto y preparará un material para presentar a los demás su contenido. Podrá escoger una de las siguientes estrategias de comunicación u otra que se les ocurra:

CARTELERA

INFOGRAFÍA

EXPOSICIÓN ORAL

PRESENTACIÓN CON DIAPOSITIVAS



APLICACIÓN

5. Ahora que los estudiantes reconocen aspectos específicos del Sistema de transporte público, plantéales una situación hipotética. En esta, la Alcaldía los contratará como expertos con el fin de realizar un documento en el que hagan recomendaciones para mejorar el Sistema.
- Guíeles en la creación de una nota de prensa en la que incluyan las recomendaciones para que Transmilenio funcione mejor.
 - Sugierales grabar un audio y reproducirlo o leerlo en voz alta.



Recuerde que...

Escribir una nota requiere asignarle:

- Título
- Encabezado (resumen)
- Responder a las seis preguntas: ¿Quién? ¿Qué? ¿Cómo? ¿Cuándo? ¿Dónde? y ¿Por qué?

Además, un ejercicio cuidadoso de redacción.

Proyección

1. Pida a los estudiantes crear memes con la información presentada en las sesiones.
2. Mótívelos a pegarlos en lugares estratégicos del colegio para que todos los compañeros los puedan conocer.
3. Incentívelos a subirlos a sus redes sociales o a las del colegio y compartirlos con el hashtag:



Conexión familiar

A través de una nota y la guía de los estudiantes, invite a los familiares y acudientes a conocer y respetar las normas del transporte público.

Todos podemos contribuir a mejorar el Sistema de transporte público. Si cumplimos las normas, hacemos un uso respetuoso del Sistema y mantenemos relaciones cordiales con los demás usuarios, lograremos que el viaje en el Sistema sea más agradable para todos.

Por ello, los invitamos a realizar un viaje en Transmilenio con su acudido. Él o ella, tiene la información suficiente para lograr un desplazamiento placentero.

¡Buen viaje!

Mis notas

A series of horizontal dotted lines on a light yellow background, intended for students to write their notes.

ESTRATEGIA

6

LÍNEA PEDAGÓGICA MOVILIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO MOVILIDAD IDÓNEA

TEMA LA FÍSICA DE LA BICICLETA



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 4 EXPLORACIÓN VOCACIONAL

La física explica el movimiento en la bicicleta



Articulación curricular

| ÁREA | COMPETENCIA - DESEMPEÑOS | PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS |
|---|--|---|
|  FÍSICA | <ul style="list-style-type: none"> Establezco relaciones entre las diferentes fuerzas que actúan sobre los cuerpos en reposo o en movimiento rectilíneo uniforme y establezco condiciones para conservar la energía mecánica. Modelo matemáticamente el movimiento de objetos cotidianos a partir de las fuerzas que actúan sobre ellos. | COMPETENCIAS CIUDADANAS <ul style="list-style-type: none"> Preveo las consecuencias, a corto y largo plazo, de mis acciones y evito aquellas que pueden causarme sufrimiento o hacérselo a otras personas, cercanas o lejanas. Conozco y uso estrategias creativas para generar opciones frente a decisiones colectivas. |
|  EDUCACIÓN FÍSICA | Ubicación en la acción inmediata y próxima en la perspectiva individual y colectiva. | |

Objetivo de aprendizaje

El estudiante reconoce acciones preventivas a partir del conocimiento de su entorno, la interacción con los demás actores viales y el uso asertivo del espacio público.

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 y al finalizar o comenzar las jornadas.

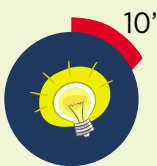
Recursos sugeridos

Bicicleta de cada estudiante, elementos de seguridad para hacer uso de la bicicleta.

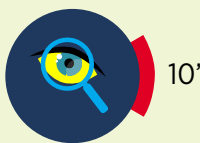


Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
50 MINUTOS



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Para saber más

Puede consultar los siguientes enlaces: Documento conceptual de la línea de Movilidad Escolar:

<https://www.redacademica.edu.co/estrategias/promoci-n-del-bienestar-estudiantil>

<https://conexioncausal.wordpress.com/2011/12/26/una-mirada-fisica-al-regalo-navideno-estrella-la-bicicleta/>

Física y bicicleta:

<https://core.ac.uk/download/pdf/41569742.pdf>

Movilidad idónea

El derecho a transitar por el espacio público, y la forma de hacerlo, son la esencia de la interacción espontánea con este tipo de escenario. De esta manera, se constituye en un reto de formación que los estudiantes apropien las formas adecuadas de usar los diversos modos de transporte, e identificar las vías y espacios designados para su movilización.

La identificación de las restricciones de algunos modos de transporte, según el Código de tránsito, Ley 769 de 2002, hace parte de la formación en el cumplimiento de las normas para cada actor vial, a partir el reconocimiento del sentido de estas. No obstante, la movilidad idónea no se garantiza solamente desde el conocimiento que se tenga de las exigencias establecidas por la norma; se requiere que el actor adquiera la competencia de moverse de acuerdo con las condiciones de cada modo de transporte.

Alcanzar un desempeño idóneo significa actuar con conocimientos específicos y habilidades básicas para conducir una bicicleta, moto o auto, así como para interactuar como peatón con vehículos motorizados y no motorizados.

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

- El conocimiento de las exigencias normativas, de acuerdo con el rol de peatón, conductor o pasajero.
- La identificación del estado de su vehículo (la bicicleta).
- El reconocimiento de sistemas de protección activa y pasiva.
- La experiencia previa en el uso de vehículos no motorizados.

NOTA: Esta secuencia requiere del trabajo conjunto del docente de Física y el de Educación Física para lograr el mayor provecho posible.

Orientaciones didácticas



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Esta actividad requiere una preparación previa. Envíe una nota a la casa de los estudiantes en la que indique la importancia de llevar su propia bicicleta y los elementos de seguridad al colegio (ver guía *Habilidades básicas en el uso de la bicicleta*, ciclo 2).
 - a. Invite a los estudiantes con su bicicleta al patio o a la cancha.
 - b. Indague por los conocimientos de la física que se requieren para manejar mejor la bicicleta. Guíese por las siguientes preguntas:

¿Crees que podemos aprender de física utilizando una bicicleta? ¿Cómo podemos hacerlo?

¿Qué conceptos de la física interactúan en el uso de la bicicleta?

¿Cuando montan en bicicleta piensan en los conceptos físicos relacionados con ella?

CICLO 4



APROXIMACIÓN

2. Pida a los estudiantes observar los laterales de la carcasa de la llanta. Allí, generalmente, el fabricante indica la presión de inflado adecuada para esa llanta.
 - a. Solicite a los estudiantes mencionar las presiones de sus llantas. Enseguida, pregúnteles por qué tienen magnitudes distintas.
 - b. A continuación, explíqueles que la presión se expresa como:

$$\text{Presión} = \frac{\text{fuerza}}{\text{área}}$$

Por lo tanto, una rueda que tenga menor área de contacto con el piso (como la Pistera) debe tener una mayor presión para soportar al conductor.

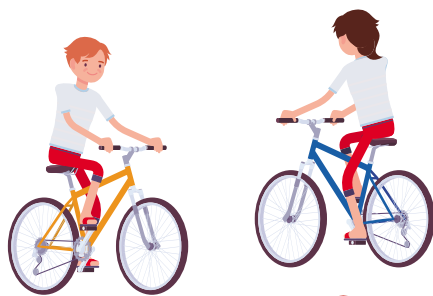
- c. Pida a los estudiantes que, a simple vista parecen tener menor y mayor presión en las llantas de sus bicicletas, que describan cómo es su experiencia.



Para saber más

En el siguiente enlace puede ampliar la explicación de la física en el equilibrio:

<http://www.unquimico.com/2011/10/por-que-una-bicicleta-en-movimiento-conserva-el-equilibrio/>



Mis notas



SOCIALIZACIÓN

3. Solicite a los estudiantes que, sobre la bicicleta, logren mantener el equilibrio, sin pedalear.
 - a. Señáleles que pueden reequilibrarse girando el manillar a izquierda y a derecha, controlando los movimientos con ligeros golpes de pedal y con toques en el freno delantero.
 - b. Repita la actividad varias veces hasta que los estudiantes puedan lograrlo por algunos segundos.
 - c. Pregúnteles: ¿Es más fácil mantener el equilibrio con la bicicleta en movimiento o sin pedalear? ¿Por qué?



APROPIACIÓN

4. Pídales rodar en la bicicleta realizando diferentes combinaciones en los cambios.
 - a. ¿Cuál relación tiene mejores resultados? ¿Qué concepto físico interviene?
 - b. Explíquelas que la magnitud física que hace girar los cuerpos (o detenerlos si están girando) es el torque. Este depende de la distancia al eje de giro y la fuerza que se aplica en ese punto para hacer que un cuerpo gire.
5. Ahora, pídales colocar el disco de mayor diámetro adelante y el de menor atrás.

PREGÚNTELES: ¿Se nota la diferencia? ¿Cómo se logra mayor velocidad con el menor esfuerzo?



APLICACIÓN

- Ubique a los estudiantes en un espacio con una pendiente (puede ser muy leve) y pídeles subir la cuesta.

PREGUNTE: ¿Cómo subir con el menor esfuerzo? ¿Qué papel juegan los cambios de la bicicleta?

De nuevo el torque es la magnitud clave.

* Para subir se requiere que la rueda de atrás haga el mayor torque para girar. Por ello se requiere que el disco trasero tenga el mayor diámetro. Y el menor esfuerzo en el mismo movimiento tangencial del disco trasero, se logra ubicando el disco delantero con el diámetro más pequeño.

- Pida a los estudiantes rodar por la pendiente con el diámetro más pequeño adelante y el de mayor diámetro atrás.

¿Sienten la diferencia? ¿Existe menor esfuerzo en la subida?

Proyección

- Incentive a los estudiantes a grabar videos cortos, en los que ellos mismos realicen algunos de los ejercicios propuestos en la sesión y expliquen los conceptos físicos que intervienen en los distintos movimientos.
- Después, que los suban a sus redes sociales o a las del colegio con la etiqueta #FisiCleta



Conexión familiar

Invite a los estudiantes a rodar por la ciudad con sus familias. Sugírales que les expliquen los conceptos de la física que intervienen en los desplazamientos en bicicleta.

Dígalos que recuerden la recomendación de Albert Einstein: “La vida es como montar en bicicleta: para conservar el equilibrio, debes mantenerte en movimiento”.

¡BUEN VIAJE!

Mis notas

CICLO 4

ESTRATEGIA

7

LÍNEA PEDAGÓGICA MOVILIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO VALORACIÓN DEL RIESGO Y LA VULNERABILIDAD

TEMA PUNTOS CIEGOS EN LA CONDUCCIÓN



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE

CICLO 4 EXPLORACIÓN VOCACIONAL

Conocer los puntos ciegos salva vidas



Articulación curricular

| ÁREA | COMPETENCIA - DESEMPEÑOS | PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS |
|---|---|--|
|  MATEMÁTICAS | <ul style="list-style-type: none"> Reconozco cómo diferentes maneras de presentación de información pueden originar distintas interpretaciones. Interpreto analítica y críticamente información estadística proveniente de diversas fuentes (prensa, revistas, televisión, experimentos, consultas, entrevistas). | COMPETENCIAS CIUDADANAS Participo o lidero iniciativas democráticas en mi medio escolar o en mi comunidad, con criterios de justicia, solidaridad y equidad, y en defensa de los derechos civiles y políticos. |
|  EDUCACIÓN FÍSICA | Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas. | |

Objetivo de aprendizaje

El estudiante comprende que los vehículos tienen puntos ciegos en los que un conductor no lo puede ver con claridad, y toma precauciones para hacerse visible y evitar siniestros viales.

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

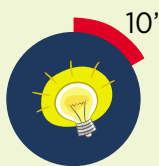
Espejos de mano, pelotas pequeñas, colores, marcadores, papel craft.



CICLO 4

Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
105 MINUTOS
2 SESIONES

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN

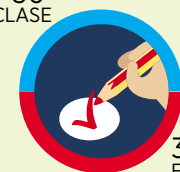


SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN

30'
EXTRACLASE



30'
EN CLASE

APLICACIÓN

Conceptos básicos

Puntos ciegos y campaña para su prevención

Para saber más

Puede consultar los siguientes enlaces:

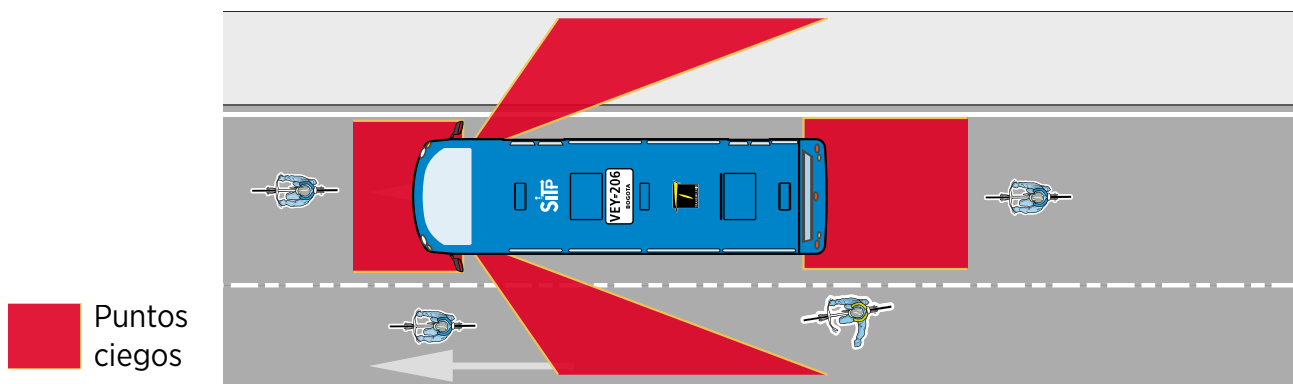
<https://bogota.gov.co/mi-ciudad/movilidad/gracias-los-puntos-ciegos-del-sitp-los-ciclistas-tendran-mas-segurid>

<https://www.revistaautocrash.com/identifique-los-puntos-ciegos-vehiculo/>

https://issuu.com/secretariadistritaldemovilidad/docs/digital_manual_del_buen_ciclista_2

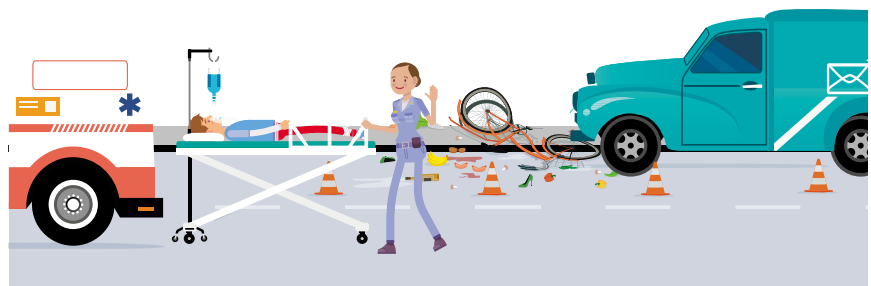
Conocidos también como ángulos muertos, los puntos ciegos existen en todos los vehículos y limitan el campo de visión del conductor, obstaculizando su amplitud visual y creando zonas de riesgo en las que se pueden provocar siniestros viales.

Según hallazgos técnicos del Centro de Experimentación y Seguridad Vial (Cesvi), dentro de los puntos ciegos no solamente se puede ‘esconder’ un motociclista sino un automóvil pequeño. Por esta razón, los puntos ciegos impiden advertir la presencia de otros vehículos, especialmente en el cambio de carril (o de adelantamiento). De ahí la necesidad de tener precaución cuando se realizan estas maniobras.



El capó, especialmente en camionetas muy grandes, también es un punto ciego importante. Por su tamaño, en este tipo de vehículos se hace necesario que la altura a la cual se encuentra el conductor sea mayor.

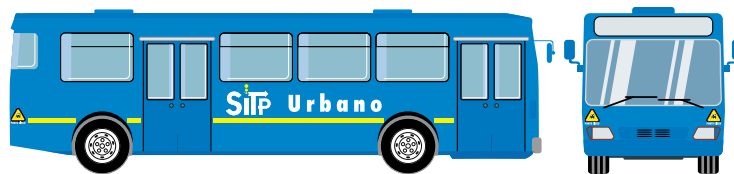
En los **4 PRIMEROS MESES** de marzo de **2017**, se presentaron en el país **22 ACCIDENTES** con **4 MUERTOS** y **27 LESIONADOS**, donde se pudo determinar que la inadecuada conducción en una curva fue la causa primaria del siniestro vial; esto es, que no hicieron uso adecuado de los **ESPEJOS**.



Señalización de puntos ciegos, que reduce riesgos

A finales de 2017 se marcaron 1.338 buses tipo padrón del SITP (los más grandes) con adhesivos triangulares de fondo amarillo, íconos en color negro y bordes blancos, negro y rojo, con la leyenda en color blanco que dice “PUNTO CIEGO”. Estos adhesivos crean una alerta a los actores viales, informándoles que deben tener cuidado porque hay puntos donde no pueden ser vistos por los conductores.

Se encuentran ubicados en la parte delantera del bus, más abajo del vidrio panorámico, en los laterales del bus, donde el ángulo de visión es reducido a través de los espejos retrovisores; también en la parte posterior del bus, donde el conductor no puede ver lo que está sucediendo quiénes transitan muy cerca al bus en esta zona.



PUNTO CIEGO

CICLO 4

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. En la práctica, todos nos hemos enfrentado a una situación de puntos ciegos con algún vehículo. Sin embargo, reconocerlos no es sencillo.

Indague a los estudiantes por sus conocimientos sobre los puntos ciegos. Utilice las siguientes preguntas para incentivar el diálogo:

¿Han escuchado sobre los puntos ciegos? ¿Qué son?

¿A quiénes afectan?

¿Saben cómo evitarlos?

Mis notas

Area for taking notes with horizontal dotted lines.



APROXIMACIÓN

2. Para que comprendan mejor la idea de los puntos ciegos, desarrolle la siguiente actividad en la cancha o patio central; un área abierta permitirá mejor movilidad.

a. Se ubican uno detrás del otro, mirando en la misma dirección y separados por 3 metros de distancia. El estudiante que está atrás tendrá la pelota y la lanzará –con poca fuerza– al que está adelante (“El conductor”); este intentará esquivar el golpe.

- Repita el ejercicio varias veces y luego cambiarán de roles.
- Pregúnteles: ¿Fue fácil esquivar la pelota? ¿Con ayuda habrían esquivado más?

b. Ahora trabajarán en grupos de cinco.

- Dos estudiantes se ubicarán en la misma posición y distancia del ejercicio anterior.
- Los otros tres (“estudiantes espejo”) se ubicarán así: uno al frente, otro a la derecha y el tercero a la izquierda del estudiante que está delante.
- El que está detrás, lanza la pelota –con poca fuerza– al conductor.
- Los “estudiantes espejo” podrán mirar hacia atrás; es decir, que podrán ver a quien lanza la pelota, para dar indicaciones de movimiento al “conductor”.
- El “conductor” esquivará la pelota, según las indicaciones de los “estudiantes espejo”; es decir, podrán anticipar sus movimientos para indicarle hacia dónde moverse.
- Repita el ejercicio y luego cambiarán de roles.

c. En las mismas posiciones del ejercicio anterior, los “estudiantes espejo” sostendrán espejos.

- “El conductor” dará las indicaciones precisas para que los espejos le permitan ver con claridad las intenciones de quien lanza la pelota, y de esta forma anticiparse a sus movimientos.
- Repita el ejercicio varias veces. Luego cambiarán de roles.





SOCIALIZACIÓN

3. Para que los estudiantes comprendan la idea de los puntos ciegos, pregúnteles:

¿Notaron diferencias entre los distintos ejercicios?

¿Con la ayuda de los espejos fue más fácil esquivar?

¿Aún con los espejos quedaban zonas que no podían ver con claridad?

4. Lo importante del ejercicio de puntos ciegos es identificar cómo al ser peatón y ciclista se es invisible para los conductores. Hágalos caer en cuenta que como peatones o ciclistas podemos ser como la “pelota”, si nos ubicamos en espacios donde los conductores no nos visibilizan.

5. Socialice con los estudiantes la información de la sección “Conceptos básicos”, para cerciorarse de que comprenden qué son los puntos ciegos en la conducción. Resalte también que los puntos ciegos nos afectan como peatones y ciclistas, pues puede que no nos vea el conductor.

6. Luego, divididos en los mismos grupos del momento anterior, asigne una lectura del anexo *Puntos ciegos en distintos actores viales*.

- Es probable que se repitan algunas lecturas.
- Permítales el tiempo suficiente para que lean con atención la información. Responda las dudas que se generen.
- Recoja los anexos, ya que se utilizarán en la siguiente sesión.

Mis notas

CICLO 4



Mis notas

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

7. Una manera sencilla de agrupar información y presentarla de forma didáctica es a través de las infografías.
 - a. Pida a cada grupo realizar una infografía, en papel craft, en la que resuman con precisión y claridad las notas del anexo que leyeron en la actividad anterior.
 - b. Insístales que es importante que hagan énfasis en los puntos ciegos que se presentan entre los distintos actores de la vía y la manera de evitarlos, ya que se compartirán después con el resto del curso.

*Recuérdelos que en una infografía el texto y la imagen son igualmente importantes. Por lo tanto, el texto no debe ser muy extenso.



APLICACIÓN

8. **TODOS CONTRIBUIMOS A LA SEGURIDAD VIAL**
 - a. Pida a los estudiantes grabar con sus celulares, en los mismos grupos de los momentos anteriores, un video corto en el que expliquen qué son los puntos ciegos y cómo evitarlos.
 - b. Insístales en que grabar un video requiere una preparación previa:
 - Antes de dar clic a la cámara se requiere crear un guion en el que se tengan en cuenta los roles que mejor se adaptan a cada miembro del grupo.
 - El uso del celular será la culminación de un proceso juicioso de preparación en el que se deben contemplar, entre otros, los textos, el sonido, el lugar y los mejores ángulos.



Proyección

Como este es un momento fuera del aula, los estudiantes dispondrá de los momentos para editar el video o grabarlo nuevamente, si lo desean.

Una vez lo hayan realizado en mejores condiciones de grabación, pídeles subirlos a sus redes sociales, o a las del colegio, con el hashtag:



Conexión familiar

Ahora que los estudiantes comprenden que en los vehículos existen puntos ciegos, en los que no son visibles para el conductor, invítelos a compartir esta información con sus familias.

Invítelos a que realicen un paseo seguro por la ciudad en el que expliquen a sus familiares el tema:

- Si cuentan con un vehículo automotor, transiten tomando las medidas pertinentes antes y durante el recorrido.
- Como biciusuarios y peatones, también pueden protegerse de los puntos ciegos.

RECUÉRDELES: Los puntos ciegos restringen la visión de los conductores, ocasionando siniestros viales.

¡Buen viaje!

Mis notas

Estrategia Integral de Promoción del Bienestar Estudiantil



PROMOCIÓN DE
BIENESTAR
ESTUDIANTIL



LÍNEA PEDAGÓGICA

Prevención y atención de la accidentalidad escolar

Tabla de contenido



1

ASPECTO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES ESCOLARES

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

TEMA ELEMENTOS, COMPORTAMIENTOS Y SITIOS PELIGROSOS EN EL ENTORNO ESCOLAR

SABER ESENCIAL SABER CREAR

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS CÁTEDRA DE PAZ

Reconozcamos nuestro entorno

PÁG. 146



4

ASPECTO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES ESCOLARES

EJE TEMÁTICO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES E INTENCIONALIDAD

TEMA RESPONSABILIDAD EN LOS ACCIDENTES ESCOLARES

SABER ESENCIAL SABER CUIDAR DE LOS OTROS

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Un juicio por los accidentes escolares

PÁG. 166

ESTRATEGIA



2

ASPECTO ATENCIÓN DE ACCIDENTES ESCOLARES

EJE TEMÁTICO RUTA DE ATENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

TEMA COMPORTAMIENTOS PROACTIVOS ANTE UN ACCIDENTE

SABER ESENCIAL SABER CUIDAR A OTROS

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Comportamiento y actuaciones proactivas ante un accidente en el colegio

PÁG. 154

ESTRATEGIA



3

ASPECTO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES ESCOLARES

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

TEMA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

SABER ESENCIAL SABER CUIDAR A OTROS

ARTICULACIÓN CURRICULAR LENGUAJE - EDUCACIÓN ARTÍSTICA

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Estudiante con características preventivas de accidentes escolares

PÁG. 160

ESTRATEGIA



5

ASPECTO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES ESCOLARES

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

TEMA ESCENARIOS DE RIESGO Y PROGRAMAS DE PREVENCIÓN

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE Y CUIDAR AL OTRO

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Riesgos en entornos escolares

PÁG. 176

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, estrangulamiento, 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.

FRENTE 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 EN EL ENTORNO ESCOLAR, FAMILIAR Y SOCIAL

TEMA ELEMENTOS, COMPORTAMIENTOS Y SITIOS PELIGROSOS EN EL ENTORNO ESCOLAR



SABER ESENCIAL SABER CREAR

CICLO 4 EXPLORACIÓN VOCACIONAL

Reconozcamos nuestro entorno



Articulación curricular

| ÁREA | COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS | PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS |
|--|--|--|
|  CIENCIAS SOCIALES | <ul style="list-style-type: none"> Utilizo mapas, cuadros, tablas, gráficas y cálculos estadísticos para analizar información. Utilizo diversas formas de expresión para comunicar los resultados de mi investigación. | CÁTEDRA DE PAZ El estudiante apropia conocimientos y competencias ciudadanas para la convivencia pacífica, la participación democrática, la construcción de equidad, el respeto por la pluralidad. |
|  LENGUAJE | Caracterizo y utilizo estrategias descriptivas y explicativas para argumentar mis ideas, valorando y respetando las normas básicas de la comunicación. | |

Objetivo de aprendizaje

El estudiante identifica situaciones de riesgo que se encuentran en su contexto y propone estrategias para mitigarlas.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Esta actividad se puede trabajar en los espacios de clase. Sin embargo, también se pueden propiciar espacios para el desarrollo de actividades de manera transversal para que la institución realice un diagnóstico sobre las percepciones de seguridad de sus estudiantes dentro y fuera del colegio.

Recursos sugeridos

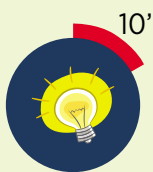
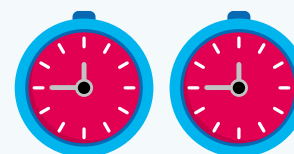
Hojas blancas o recicladas, marcadores, colores, lápices, pliegos de papel periódico, celulares para fotos o videos.



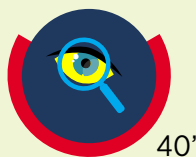
CICLO 4

Momentos y duración

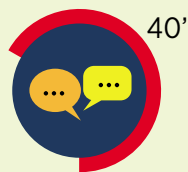
TIEMPO TOTAL
120 MINUTOS
2 SESIONES



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



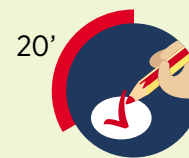
APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Para saber más

Para conocer más, puede consultar el siguiente enlace:
<http://innovacion-soci.webs.upv.es/index.php/cartografia-social>

Cartografía social

La necesidad de representar porciones de un territorio que muestren aspectos esenciales para una comunidad, ha llevado a hacer uso de representaciones gráficas, tales como los mapas. En este caso nos referiremos específicamente a aquellos contruidos desde la participación de un grupo.

Los mapas creados especialmente para identificar las características que son representativas de un territorio para un grupo de personas que lo conocen, lo transitan y lo viven forman parte de la **CARTOGRAFÍA SOCIAL**.



Recuerde que...

La **CARTOGRAFÍA SOCIAL** es una propuesta conceptual y metodológica para la construcción participativa de mapas, haciendo uso principalmente de elementos vivenciales.

También es utilizado para identificar las percepciones con el fin de crear planes de acción para el tratamiento de un problema, la mitigación de un riesgo o la potencialización de un elemento positivo del territorio.



¿Cómo se hace un mapa a través de cartografía social?

Lo más frecuente es la toma de un plano o mapa sobre el cual se usan convenciones para representar las diferentes variables o categorías que se hayan propuesto.

En otros casos, se crea la imagen completa a partir de los recuerdos y experiencias de la comunidad que hace el mapa.

ELEMENTOS CLAVE PARA ELABORAR UN MAPA A TRAVÉS DE CARTOGRAFÍA SOCIAL

- 1 Definir el mapa que se va a realizar.
- 2 Precisar las preguntas que se buscan responder a través de la realización del mapa.
- 3 Elaborar el mapa, por equipos, con las respuestas a las preguntas formuladas.
- 4 Registrar en el mapa los acuerdos a los que van llegando los participantes de la creación del mismo.
- 5 Socializar el mapa construido y las reflexiones suscitadas.

El ejercicio de cartografía social aporta en la construcción de una imagen colectiva del territorio, además de ser un instrumento clave y formativo que fomenta la comunicación, los acuerdos, la toma colectiva de decisiones y el trabajo en equipo alrededor de un objetivo común.

De igual manera, se constituye como una propuesta de desarrollo de argumentos, pues la ubicación de cada elemento obedece a la justificación del por qué se considera que debe ir en un lugar específico.

CICLO 4

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

En este ejercicio se espera activar la memoria de los estudiantes sobre los elementos que ven cotidianamente y sobre los cuales generalmente no reflexionan demasiado. No es necesario una descripción detallada del recorrido.

1. Pida a los estudiantes que en una hoja blanca, o reciclada, dibujen el recorrido que hacen desde su casa hasta el colegio.
 - a. En el dibujo, deben identificar las avenidas principales, los ríos o caños que atraviesen, los lugares que más recordación les genera.
 - b. Dé un espacio corto para que algunos estudiantes socialicen qué elementos o situaciones importantes lograron reconocer en este ejercicio.

Mis notas

Area for taking notes with horizontal dotted lines.

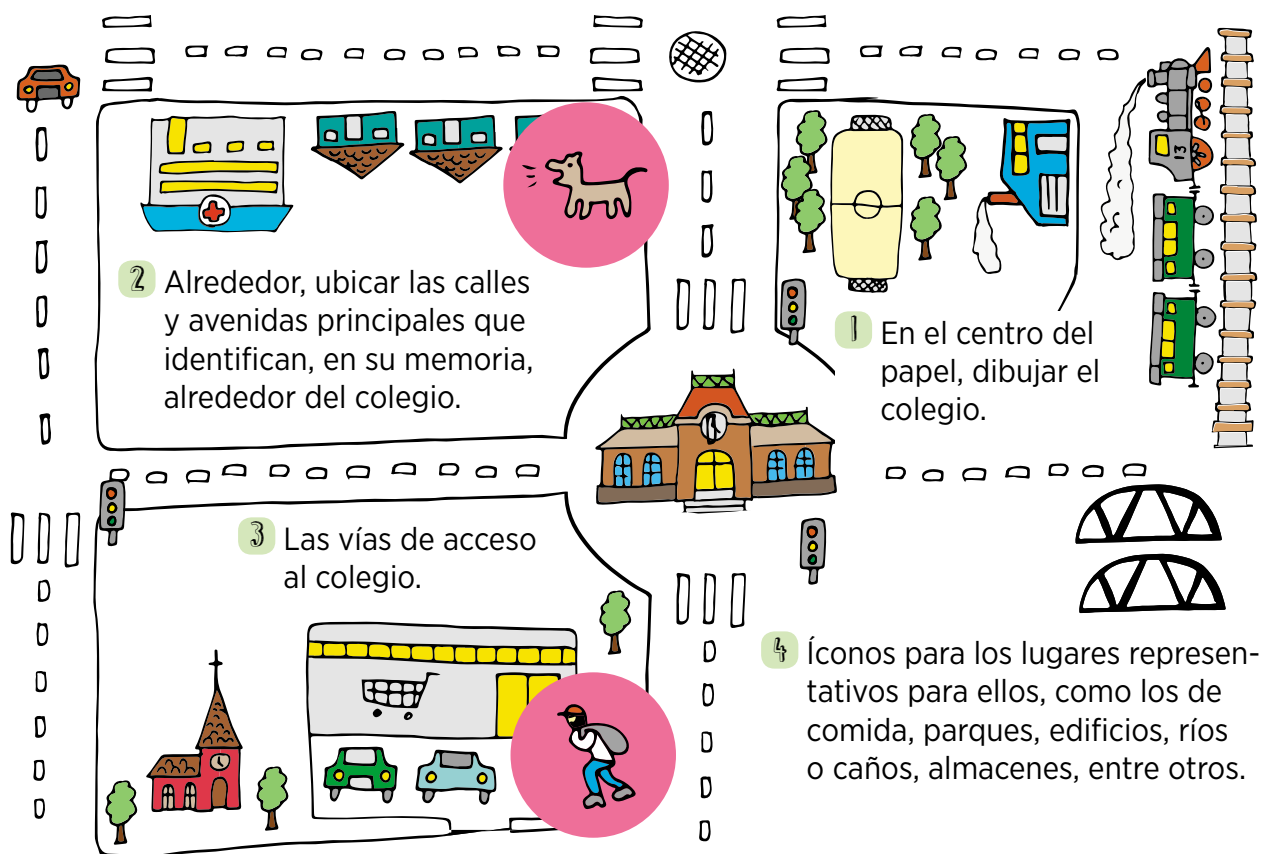


APROXIMACIÓN

Previo a la actividad, pida a los estudiantes que tengan a mano un pliego de papel periódico, marcadores, lápices, colores, además de los elementos que consideren necesarios para hacer el trabajo.

- Organice grupos de cuatro o cinco estudiantes. Explíqueles que van a representar, a través de la creación de un mapa, los elementos del entorno escolar. Podrán tomar como base lo realizado en la actividad anterior, lo cual ya les da un punto de inicio para recordar.

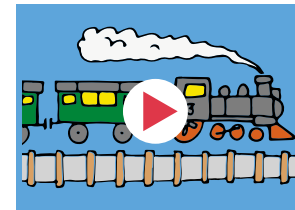
ELEMENTOS QUE DEBEN REPRESENTAR



- Finalmente, y esto será en lo que se detendrán más tiempo, reflexionarán y ubicarán, a través de dibujos, símbolos, íconos, los lugares que reconocen como los que tienen más riesgo para ellos.

- Para esta representación, motíuelos a que clasifiquen el riesgo al que se refieren, buscando un símbolo diferente en cada caso. **EJEMPLOS:**
Riesgo de ser atropellado por carros o motos, de caer porque no hay andén demarcado, de ser víctima de robo, por ventas o consumo de sustancias psicoactivas.
- Incentive esta construcción sugiriendo y permitiendo que narren historias o situaciones que los hacen identificar el lugar como riesgoso.

3. Para cerrar la sesión, invite a los estudiantes a que distribuyan tareas en el grupo para complementar el mapa:
 - a. Algunos tomarán fotografías o harán videos de los lugares identificados.
 - b. Otros harán entrevistas semiestructuradas (Ver anexo 1) a los vecinos del sector, para indagar acerca de su percepción de los riesgos.
 - c. La información recogida la deben contrastar con los mapas realizados en clase.
4. Solicíteles que preparen una forma de socializar los mapas creados, los resultados de las entrevistas y el material audiovisual que recogieron. Pueden hacer exposición formal, creación de un video corto o una infografía, entre otras formas de presentación de sus desarrollos.



SESIÓN 2



SOCIALIZACIÓN

5. Invítelos a exponer sus trabajos, mientras que los demás grupos prestan atención para identificar los elementos comunes.
 - a. Terminadas las exposiciones, pídale que mencionen los lugares y situaciones comunes, al tiempo que alguno de los estudiantes los lista en el tablero.
 - b. Luego, que destaquen los lugares peligrosos y comenten de qué tipo de riesgos se trata.
 - c. Entre todos, harán una revisión y comentarán qué hacer en caso de que ocurra un accidente en alguno de los lugares identificados.

Mis notas

Handwritten notes area with horizontal dotted lines for writing.

Mis notas



APROPIACIÓN

6. Propicie un espacio de reflexión frente a la necesidad de hacer consciente el reconocimiento del entorno escolar. Haga preguntas que guíen la reflexión:

¿Qué situaciones y lugares de riesgo les eran conocidos y cuáles son nuevos?

¿Para qué sirve reconocer lugar y situaciones de riesgo en el entorno?

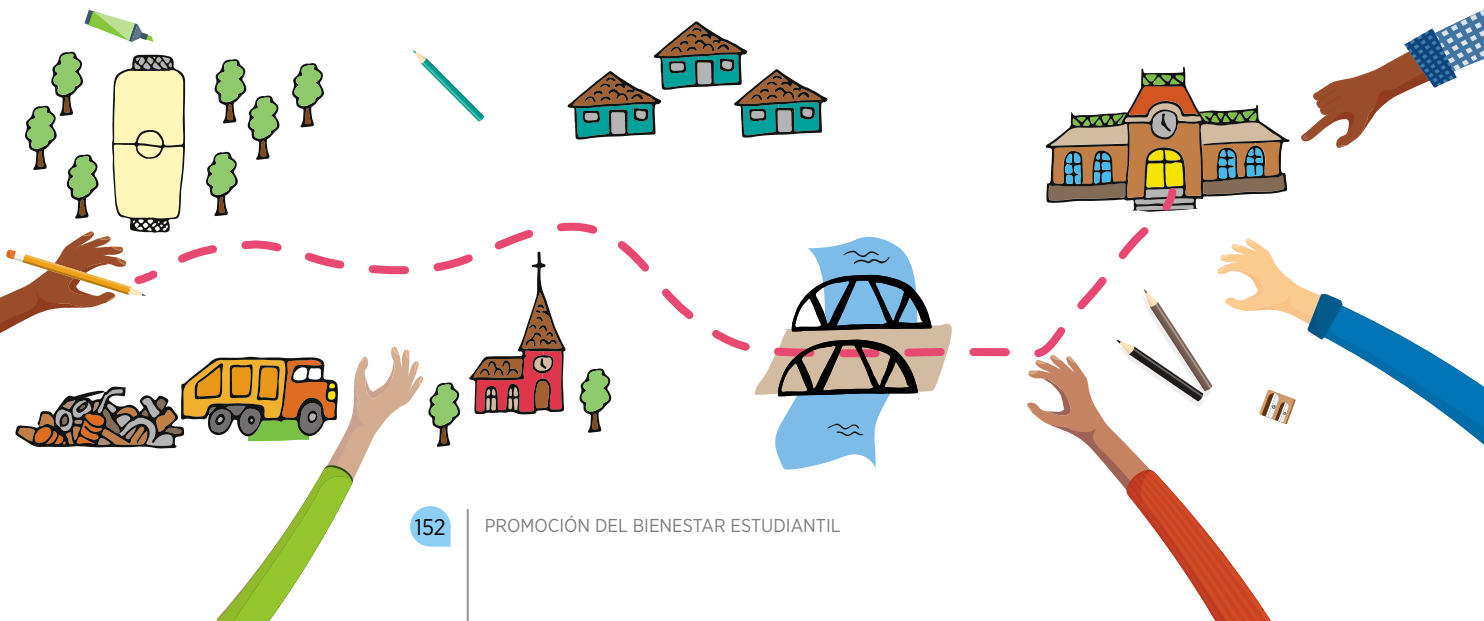
¿Qué propuestas pueden hacer a partir de este ejercicio?



APLICACIÓN

7. Pida a los estudiantes que cada uno haga un bosquejo de la ruta que considera más segura para llegar al colegio.

- Enseguida, sugiera que se reúnan con los estudiantes que viven cerca de su casa o en la misma ruta.
- Entre los grupos formados, revisan las rutas, discuten sus propuestas, las completan o ajustan para acordar una, dos o tres rutas seguras para llegar al colegio.
- Entre todos deben hacer una propuesta para implementar diariamente una ruta que les permita estar más seguros en su entorno.

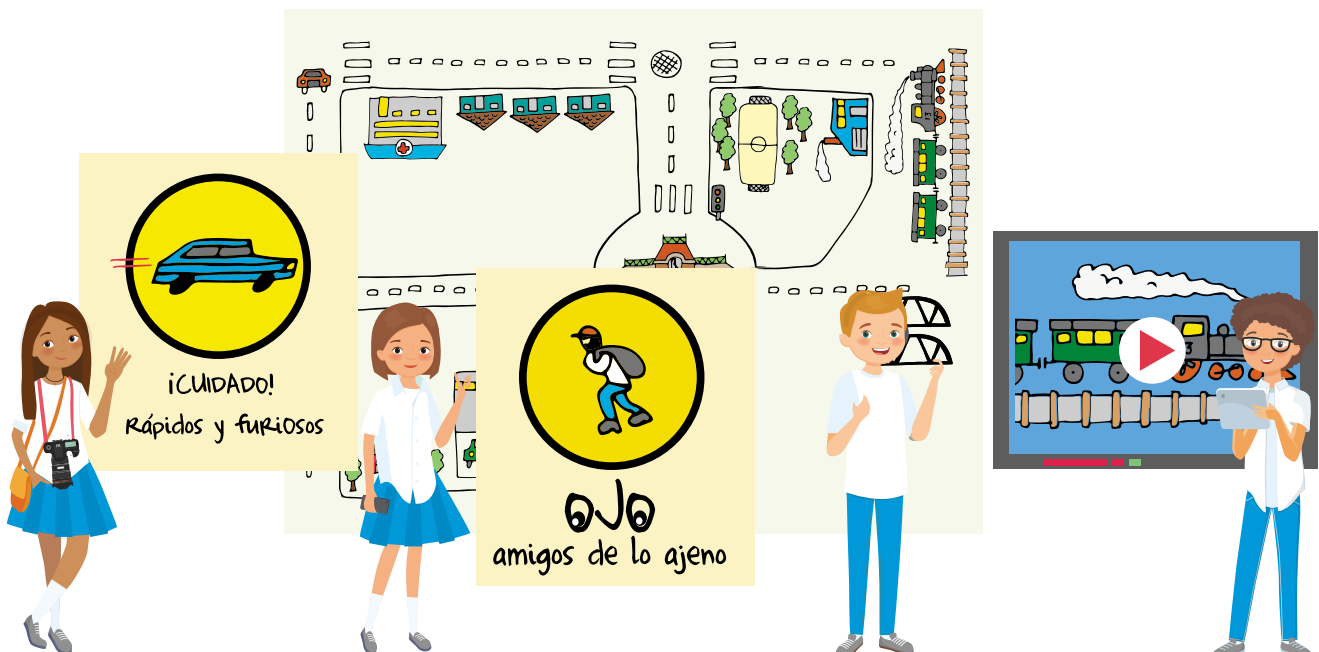


Proyección

1. Pida a los estudiantes que, por grupos, elijan uno de los riesgos identificados en el momento de *Aproximación*.
 - Motívelos a crear para este un símbolo, el cual representarán en medio pliego de papel periódico o cartulina.
 - Adicionalmente, deben crear una frase corta que describa el riesgo y en dónde se encuentra.
2. Con la ayuda de los representantes estudiantiles de cada salón, pueden crear una campaña para socializar el ejercicio a otros grupos y así incentivar una cultura de cuidado del otro a partir de las rutas seguras en el entorno escolar.

Mis notas

CICLO 4



Conexión familiar

Pida a los estudiantes mostrar a su grupo familiar el dibujo de la ruta hecha para ir de casa al colegio y viceversa.

- Sugérelas que lo revisen y aporten cómo fortalecer esta ruta o buscar otra que sea segura, donde se eviten los riesgos en el entorno.

ESTRATEGIA

2

LÍNEA PEDAGÓGICA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO RUTA DE ATENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

TEMA COMPORTAMIENTOS PROACTIVOS ANTE UN ACCIDENTE


SABER ESENCIAL SABER CUIDAR A OTROS

CICLO 4 EXPLORACIÓN VOCACIONAL

Comportamiento y actuaciones proactivas ante un accidente en el colegio



Articulación curricular

| ÁREA | COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS | PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS |
|--|---|--|
|  CIENCIAS SOCIALES | Tomo decisiones responsables frente al cuidado de mi cuerpo y mis relaciones con los demás. | COMPETENCIAS CIUDADANAS Participo en la planeación y ejecución de acciones que contribuyen a aliviar la situación de personas en desventaja. |

Objetivo de aprendizaje

El estudiante reconoce cada uno de los pasos que es necesario llevar a cabo para atender un caso de accidentalidad 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

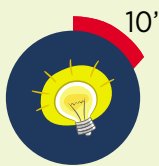
Hojas blancas para copias de la matriz, lápices, colores, marcadores, cartulina o papel periódico.



CICLO 4

Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
60 MINUTOS 



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



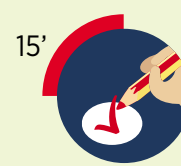
APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Comportamientos proactivos en un accidente escolar

Los estudiantes se convierten en colaboradores ante accidentes en el colegio. Los comportamientos y actitudes que asuman en el primer momento de ocurrencia de un accidente pueden generar una atención oportuna de la situación y que, por lo tanto, se gane tiempo (cada minuto es valioso) para la atención inmediata del afectado.



Recuerde que...

Para garantizar una actitud y unas actuaciones proactivas, es necesario que los estudiantes comprendan la importancia de su papel como apoyo de los primeros respondientes.



Para saber más

Para conocer más, puede consultar el enlace siguiente:
http://www.gabit.org/gabit_fich/guia_prevenccion_accidentes_escolares.pdf

Sistema de Información de Alertas -Módulo Accidentabilidad Escolar:
<http://alertased.educacionbogota.edu.co/Alertas-war/inicio.jsf>

Comportamientos proactivos

Algunas actuaciones que todo estudiante debe conocer para facilitar los procesos de atención en cualquier evento:

- Escuchar instrucciones.
- Ser capaz de describir lo ocurrido, si es necesario.
- Mantener la calma.
- Distanciarse con prudencia para permitir la atención del suceso.
- Brindar información que pueda ser útil acerca de la persona afectada.

Estas actuaciones se constituyen en excelentes factores para que quienes tienen que atender la situación lo hagan de manera más adecuada.

Garantizar estos comportamientos proactivos tienen como efecto la preparación consciente de los estudiantes para su actuación ante situaciones de accidentes en la vida.



Orientaciones didácticas



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Presente y aplique el siguiente sondeo a los estudiantes.

SONDEO DE ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

Marca con una X en lo que consideras que debes hacer cuando tienes conocimiento inmediato del accidente sufrido por una persona.

| COMPORTAMIENTOS Y ACTUACIONES | SIEMPRE | A VECES | NUNCA |
|--|---------|---------|-------|
| Atender a la persona inmediatamente. | | | |
| Avisar rápidamente a un adulto responsable. | | | |
| Salir corriendo del lugar. | | | |
| Seguir de largo y continuar lo que estaba haciendo. | | | |
| Llamar al 123. | | | |
| Colaborar para que la persona pueda ser atendida por personal especializado. | | | |
| Mantener la calma. | | | |
| Esconderme. | | | |
| Guardar silencio. | | | |
| Llorar o gritar. | | | |
| Contar con detalles al profesor lo que pude observar del accidente. | | | |
| Atrapar al culpable del accidente. | | | |
| Ir al salón. | | | |

CICLO 4



APROXIMACIÓN

2. Finalizado el sondeo, proponga a los estudiantes que socialicen en grupo las respuestas que dieron.
 - a. Anímelos a comparar las respuestas y a comentar la pertinencia de ellas en un caso de accidente escolar.
 - b. Aclare situaciones erróneas e inquietudes que se presenten al respecto.

Mis notas

Area for taking notes with horizontal dotted lines.



SOCIALIZACIÓN

- 3. Invítelos a reflexionar sobre su papel como facilitadores de una respuesta rápida y eficiente en cualquier evento de esta clase.

Oriente la reflexión con algunos interrogantes como:

¿Por qué creen que es muy importante el papel de los estudiantes cuando ocurre un accidente en el colegio?

¿Qué responsabilidades tienen los estudiantes cuando se presenta un accidente en el colegio?

¿En qué favorece a la prevención de accidentes, los comportamientos proactivos de los estudiantes?



APROPIACIÓN

- 4. Organice a los estudiantes en grupos. Pídales que escriban y clasifiquen, en orden de importancia, los diez comportamientos o actuaciones proactivos que pueden llevar a cabo en caso de un accidente escolar.

ACTUACIONES Y COMPORTAMIENTOS PROACTIVOS DE LOS ESTUDIANTES EN CASO DE ACCIDENTES ESCOLARES

| | | | |
|----------|-------|-----------|-------|
| 1 | | 6 | |
| 2 | | 7 | |
| 3 | | 8 | |
| 4 | | 9 | |
| 5 | | 10 | |

Cada grupo expondrá su trabajo, y determinará las conductas que resultaron más importantes, así como las razones para dicha priorización.



APLICACIÓN

5. Invite a que, entre todos los grupos, elaboren una única matriz, organizando los resultados.
 - a. Anímelos a elaborarla en cartulina para ubicarla en un lugar visible de la institución.
 - b. Proponga una jornada de reflexión sobre el tema de la accidentalidad escolar, con el título:

Comportamientos y actuaciones proactivas de los estudiantes en situaciones de accidentes escolares

Proyección

Propicie una campaña institucional, liderada por sus estudiantes para que se divulgue el decálogo entre todos los estudiantes del colegio.



Conexión familiar

Anime a los estudiantes a llevar a casa, y explicar a sus padres, el decálogo de “Comportamientos y actuaciones proactivas de los estudiantes ante un accidente en el colegio”.

- Sugiera que, con los familiares, creen el decálogo de “Comportamientos y actuaciones a tener en cuenta en caso de un accidente en el hogar”.

Comportamientos y actuaciones a tener en cuenta en caso de un accidente en el hogar

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Mis notas

ESTRATEGIA

3

LÍNEA PEDAGÓGICA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

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

TEMA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES



SABER ESENCIAL SABER CUIDAR A OTROS

CICLO 4 EXPLORACIÓN VOCACIONAL

Estudiante con características preventivas de accidentes escolares



Articulación curricular

| ÁREA | COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS | PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS |
|--|--|---|
|  LENGUAJE | Reconozco el lenguaje como capacidad humana que configura múltiples sistemas simbólicos y posibilita los procesos de significar y comunicar. | COMPETENCIAS CIUDADANAS Preveo las consecuencias, a corto y largo plazo, de mis acciones y evito aquellas que pueden causarme sufrimiento o hacérselo a otras personas, cercanas o lejanas. |
|  EDUCACIÓN ARTÍSTICA | Aplico con coherencia elementos de carácter conceptual y formal de las artes, planificando mi proceso creativo a partir de las vivencias y conocimientos adquiridos en el contexto del aula. | |

Objetivo de aprendizaje

El estudiante asume actitudes y comportamientos preventivos ante accidentes.

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

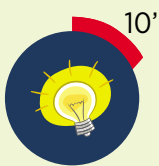
Fotocopias, tijeras, pliegos de papel periódico, vinilos, pinceles, plumones, pegante, cinta de enmascarar, hojas tamaño carta.

CICLO 4

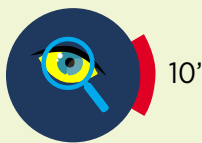


Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
50 MINUTOS



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN

SESIONES
EXTRACLASE



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Observación, comportamientos y actitudes para la prevención integral

Para saber más

Para conocer más acerca de la observación preventiva, puede consultar el enlace siguiente:

<https://aceroplatea.es/docs/documento146.pdf>

Tener conciencia de cómo el desarrollo y uso adecuado de los sentidos y el cuerpo favorece actitudes y comportamientos preventivos, garantiza el propio cuidado y el de los pares.

- La **OBSERVACIÓN** es una de las habilidades clave que se deben desarrollar en los estudiantes para potenciar la capacidad preventiva ante accidentes escolares.
- La **ACTITUD DE ESCUCHA** favorece el potencial de atención y precaución ante situaciones de riesgo.
- Por otra parte, entre más se reduzcan los comportamientos agresivos y se cambien por **COMPORTAMIENTOS ASERTIVOS**, se afianzan comportamientos preventivos.



Recuerde que...

El perfil de los estudiantes con actitudes y comportamientos preventivos es una tarea fundamental que debe promoverse desde la pedagogía y la ética del cuidado.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Con anterioridad, imprima los formatos anexos en un tamaño media carta. Son siete formatos que buscan relacionar oído, vista, tacto, pensamiento, pies, boca y manos con la prevención de accidentes.
 - a. Organice a los estudiantes en siete grupos, y entregue a cada uno alguno de los formatos del anexo.
 - b. Solicite que lean, comenten y respondan la pregunta con cinco opciones o alternativas.



APROXIMACIÓN

2. Invite a cada uno de los grupos a exponer las cinco acciones de prevención, según la ficha del cuerpo que le correspondió.

Los demás toman nota de las acciones de prevención que les plantean sus compañeros, pues podrán utilizarlas en la actividad de *Apropiación*.

Luego, pregúnteles:

¿Cuáles de las acciones de prevención practican en su diario vivir? ¿Por qué?

¿Cuáles de las acciones de prevención no practican? ¿Por qué?



SOCIALIZACIÓN

3. Propicie una reflexión entre los estudiantes en relación con sus respuestas a las preguntas anteriores.

Cierre solicitando tres conclusiones claves sobre los planteamientos realizados hasta aquí.

Mis notas

Area for taking notes with horizontal dashed lines.



APROPIACIÓN

4. Nuevamente invite a los estudiantes a trabajar en los grupos ya constituidos.

1

Entregue a cada grupo dos pliegos de papel periódico, cinta y marcadores. Solicíteles que diseñen la silueta de un estudiante en tamaño natural.



2

Luego, indíqueles que escriban en la silueta (o en recortes que luego peguen en esta), con letra clara y estética, la acción de prevención que debe caracterizar a un **ESTUDIANTE CON ACTITUD Y COMPORTAMIENTO PREVENTIVO**; ubicarán el texto en cada una de las partes del cuerpo.

3

Para enriquecer la silueta, la pueden pintar con vinilos o con recortes, para hacerla más visible y artística.

4

Exhorte a los estudiantes a que contemplen otras zonas del cuerpo que requieren acciones de prevención para evitar accidentes, si los grupos lo ven necesario.

5. Motive a cada grupo a presentar su silueta a los demás compañeros. Podrán opinar y complementar con los comentarios de todos.

SESIÓN EXTRACLASE



APLICACIÓN

6. Motive a los estudiantes a demostrar cómo se aplican las actitudes y comportamientos relacionados en cada silueta.
 - a. Propicie que cada día de la semana un grupo practique las acciones establecidas en su perfil del estudiante que previene accidentes escolares.
 - b. Cada día los demás observarán cómo el grupo correspondiente aplica y enseña a los demás sus acciones. En un cuaderno anotarán acciones de cuidado enseñados cada día, y, al final de la semana, en una plenaria recogerán lo de todos.
 - c. Seleccionen y redacten todas las acciones que falten, alrededor de las siluetas.



Proyección

Invite a los estudiantes a que presenten a los demás compañeros su silueta del *estudiante con actitud y comportamiento preventivo*.

- a. Solicite a cada uno de los grupos que ubiquen un sitio en el colegio donde pueden pegar la silueta del **ESTUDIANTE CON ACTITUD Y COMPORTAMIENTO PREVENTIVO**.
- b. Sugiera que creen una cartelera adicional para que los estudiantes de los otros cursos puedan escribir sus impresiones respecto del perfil del estudiante preventivo.

* Recogerán el mayor número de impresiones de los compañeros en la cartelera anexa a las siluetas y las sistematizarán por medio de fotos que luego compartan en las redes.



Conexión familiar

1. Anime a los estudiantes a compartir con sus familias la experiencia pedagógica del *estudiante con actitud y comportamiento preventivo*.
2. Invítelos a que diseñen por escrito el *Perfil de la familia con actitudes y comportamientos preventivos ante accidentes en el hogar*.

Mis notas

Handwriting practice area with horizontal dotted lines.

ESTRATEGIA

4

LÍNEA PEDAGÓGICA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

EJE TEMÁTICO PREVENCIÓN DE ACCIDENTES E INTENCIONALIDAD

TEMA RESPONSABILIDAD EN LOS ACCIDENTES ESCOLARES



SABER ESENCIAL SABER CUIDAR DE LOS OTROS

CICLO 4 EXPLORACIÓN VOCACIONAL

Un juicio por los accidentes escolares



Articulación curricular

| ÁREA | COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS | PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS |
|---|--|--|
|  CIENCIAS SOCIALES | Construyo relaciones pacíficas que contribuyen a la convivencia cotidiana en mi comunidad y municipio. | COMPETENCIAS CIUDADANAS Preveo las consecuencias, a corto y largo plazo, de mis acciones y evito aquellas que pueden causarme sufrimiento o hacérselo a otras personas, cercanas o lejanas. |
|  LENGUAJE | Utilizo el discurso oral para establecer acuerdos a partir del reconocimiento de los argumentos de mis interlocutores y la fuerza de mis propios argumentos. | |

Objetivo de aprendizaje

El estudiante comprende los factores de riesgo asociados a los accidentes escolares, para fortalecer ambientes de prevención en el colegio.

Recursos sugeridos

Papel periódico, marcadores, tarjetas de cartulina, cinta de enmascarar, esferos, vestuario, maquillaje, celular o cámara para grabar.

CICLO 4

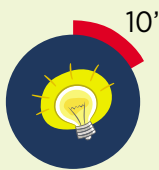
Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- 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.

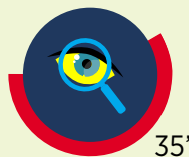


Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
140 MINUTOS
2 SESIONES



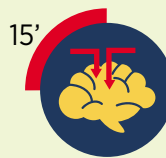
ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



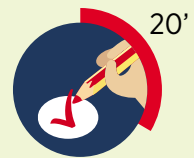
APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Responsabilidad y prevención

Para saber más

Para ampliar conceptos y prácticas de cuidado, consulte el documento:

“La perspectiva de la ética del cuidado: una forma diferente de hacer educación”, disponible en:
<http://revistas.uned.es/index.php/educacionXX1/article/view/282/238>

Los estudiantes requieren mayor aproximación a la percepción del riesgo de accidentes escolares, pues estos son vistos como situaciones fortuitas que, por lo general, no tienen que ver con cada uno, sino con factores externos. Es prioritario la concientización respecto a la exposición de sufrir accidentes en el colegio y a la responsabilidad individual que esto implica.

La responsabilidad individual y colectiva es un factor de disminución para evitar las condiciones que pueden generar accidentes en la escuela.

Los estudiantes, al igual que los demás miembros de la comunidad educativa, se constituyen en actores incidentes que deben velar por los mecanismos y prácticas preventivas en los diversos escenarios y sucesos que acontecen en la vida escolar. De esta manera, implica la apropiación de compromisos como protagonistas del cuidado personal y de los otros, y la incorporación de la prevención como práctica cultural tanto en el colegio como fuera de él.



Recuerde que...

Solo en la medida en que los estudiantes reconozcan la importancia de la responsabilidad en el cuidado de sí y de los otros frente a la accidentalidad escolar, generarán prácticas de prevención que reducirán la magnitud e intensidad de los accidentes en el colegio.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Organice a los estudiantes en grupos para que discutan acerca del significado de “Accidentes escolares”
 - Pídales que escriban una definición.
 - Lea en voz alta la siguiente definición para que la comparen con la desarrollada en sus grupos.

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; producen daños y/o pérdida de funcionamiento de un órgano o miembro, invalidez o, incluso, la muerte.

2. Incentive la reflexión colectiva, identificando puntos de convergencia y de diferencia. Permita que los estudiantes amplíen, profundicen, resalten o critiquen la definición anterior.



APROXIMACIÓN

3. Dígales que, a raíz de tantos accidentes en un colegio, se decidió hacer un juicio a los estudiantes. Motíveles a participar en la representación de este.
 - a. Léales a los estudiantes la siguiente **ACTA DE ACUSACIÓN** para el juicio. Pídales que la escuchen cuidadosamente; deténgase en partes para enfatizar cada acción o hecho de acusación.



Mis notas

Area for taking notes, consisting of several horizontal dashed lines on a light yellow background.

ACTA DE ACUSACIÓN

Considerando que los estudiantes del colegio son descuidados, agresivos, no escuchan indicaciones y no cumplen con el manual de convivencia, son culpables de los accidentes escolares que con frecuencia se presentan en la institución. Fundamentamos esta acusación en los siguientes hechos:

- 1 A la hora del descanso corren en forma impetuosa por todos los espacios del colegio sin control, arrasando con todo lo que encuentran a su paso, incluidos sus propios compañeros.
- 2 Realizan entre ellos juegos marcados por la agresividad, a raíz de los cuales algunos de los participantes salen perjudicados.
- 3 Pese a las recomendaciones, simulacros y acciones pedagógicas para reducir y evitar accidentes, el número de los mismos se ha aumentado.
- 4 No cumplen con los protocolos de seguridad previstos en el laboratorio de química.
- 5 Tienen poco respeto por los miembros de la comunidad educativa que cuentan con alguna limitación circunstancial o discapacidad definitiva.

Por lo tanto, pedimos que se juzgue al acusado y se dé un veredicto final.

- b. Propicie un espacio de comentarios y discusión relacionado con cada punto de la acusación, ejemplos o situaciones que hayan vivido o visto, espacios o momentos del colegio donde se han presentado casos de accidentes a partir de lo que dice la acusación, responsabilidades de los estudiantes, pero también de otros miembros de la comunidad, entre otros muchos factores.

Es decir, genere este espacio como un primer momento para las ideas, los recuerdos, las identificaciones, la búsqueda de opinión sin y con argumentos.

- c. Ahora, propóngales la representación de un juicio en el que podrán argumentar desde la realidad, desde la búsqueda de una tesis para sostener y pruebas para demostrarla.

Mis notas

Explique que en un juicio se pone en juego la habilidad argumentativa. Para ello, explíqueles las características de un texto argumentativo (anexo), el cual pondrán en práctica durante la representación.

Recuérdelos que escribir su defensa o acusación será una forma de preparar su participación oral.

- d. Después de la explicación sobre la argumentación, defina y determine con los estudiantes los roles que tendrán en el juicio:

UN JUEZ: rol que asume el docente. Debe dar la palabra y decidir sobre las protestas.

CINCO JURADOS: darán un veredicto al final del juicio, con base en el acta de acusación, las notas del secretario y los testimonios y pruebas de las partes.

UN SECRETARIO DE ACTAS: escribe las notas para que conste cada participación.



CICLO 4



GRUPO DE LA DEFENSA: buscan testimonios y pruebas para absolver al acusado; deben nombrar a un **ABOGADO DEFENSOR.**



GRUPO ACUSADOR: buscan testimonios y pruebas para condenar al acusado; deben nombrar a un **ABOGADO FISCAL.**



TESTIGOS: son integrantes tanto del grupo acusador como del grupo de la defensa. Deben representar un papel que el grupo crea importante para sustentar su posición; el papel que representen debe basarse en hechos reales.



Mis notas

- e. Con base en el **ACTA DE ACUSACIÓN**, cada grupo debe investigar y preparar la documentación, material audiovisual y testigos necesarios para el juicio.
- Oriente y solicite a los estudiantes que se preparen para la representación del juicio en la siguiente sesión: que busquen argumentos, testigos (sus compañeros), pruebas para defender o acusar, según sea el rol asignado, que observen ejemplos de juicios para identificar el comportamiento de cada miembro participante.
 - Es clave que tanto los argumentos como los testigos den muestra de veracidad.
- f. Finalmente, concreten detalles del juicio:
- Lugar, fecha y hora del inicio del juicio (para la siguiente sesión).
 - Organización del escenario del juicio dentro del aula.
 - Preparen tarjetas de los nombres del juez, secretario, jurado, acusador, defensa.
 - Propóngales que inviten a padres de familia para que participen como público en el juicio.
 - Motive a uno o dos estudiantes para que graben el juicio.



Conexión familiar

- Anime a los estudiantes para que inviten a sus padres de familia o acudientes que puedan participar como público en el juicio. Esto es importante para que formen parte de los compromisos y responsabilidades compartidas con el colegio.
 - Finalizada la representación del juicio, pídeles que los entrevisten para conocer sus opiniones acerca del juicio y el veredicto.
- * Los resultados de las entrevistas serán compartidos para formar parte de los momentos de *Aplicación y Proyección*.

SESIÓN 2



SOCIALIZACIÓN

REALIZACIÓN DEL JUICIO

4. Previamente, escriba el *Acta de acusación* en un pliego de papel o cartulina; ubíquela en un lugar visible del escenario.
5. Dirija la organización del escenario del juicio en la fecha y horario previstos.
 - Ubiquen las respectivas tarjetas de Juez, Secretario, Jurado, Acusador, Defensa, en los lugares asignados.
 - Invite a los estudiantes a sentarse en sus respectivos lugares.
6. Desarrollo del juicio:



1 Invite al secretario a hacer la lectura del Acta de acusación.



2 Enseguida, haga que los grupos se reúnan para discutir y preparar su participación en el juicio.



3 Indique al abogado fiscal que presente su alegato inicial, sustentando con argumentos y ratificando el Acta de acusación.



4 Luego, haga lo mismo con el abogado defensor, quien también debe presentar su alegato inicial, sustentando con argumentos y negando el Acta de acusación.



5 Indíqueles que, a partir de ahí, cada una de las partes (acusador y defensa) de manera intercalada, iniciando por la parte acusadora, presente pruebas y testigos.



6 Usted, como juez, debe regular la participación equitativa de cada una de las partes y definir si proceden o no las protestas a que haya lugar a favor o en contra.



7 Invite a los abogados fiscal y defensor a preparar los alegatos finales.

Mis notas



APROPIACIÓN

7. Llame a los abogados fiscal y defensor para que presenten sus alegatos finales:
 - El abogado fiscal debe ratificar el Acta de acusación, sustentado en las pruebas y testigos que presentó en el juicio.
 - De igual modo, el abogado defensor, sustentado en las pruebas y testigos que presentó en el juicio, debe dar cuenta de la necesidad de absolución del defendido (estudiantes del colegio).
8. Una vez se hayan surtido ambos alegatos, invite al jurado de conciencia para que delibere y determine si el acusado (los estudiantes del colegio) es culpable o inocente.



APLICACIÓN

9. Reflexione con los estudiantes acerca del resultado del juicio con base en las siguientes preguntas:

¿Qué ocurrió durante el juicio?

¿Qué opinan del veredicto?

¿Qué se puede entender como accidentes escolares?

¿Qué responsabilidad tienen los estudiantes respecto a la generación de accidentes escolares?

¿Qué factores son fundamentales en la generación de accidentes escolares?

¿Qué acciones preventivas son necesarias establecer para reducir, minimizar o evitar accidentes en el colegio?

¿Qué recomendaciones son clave para que los estudiantes puedan vivir con seguridad dentro del colegio?

- a. A medida que dan respuesta, escriba las palabras e ideas clave de sus apreciaciones.
- b. Pida que con todas estas palabras e ideas, escriban una conclusión respecto de las recomendaciones para evitar y asumir responsabilidades en los accidentes escolares.

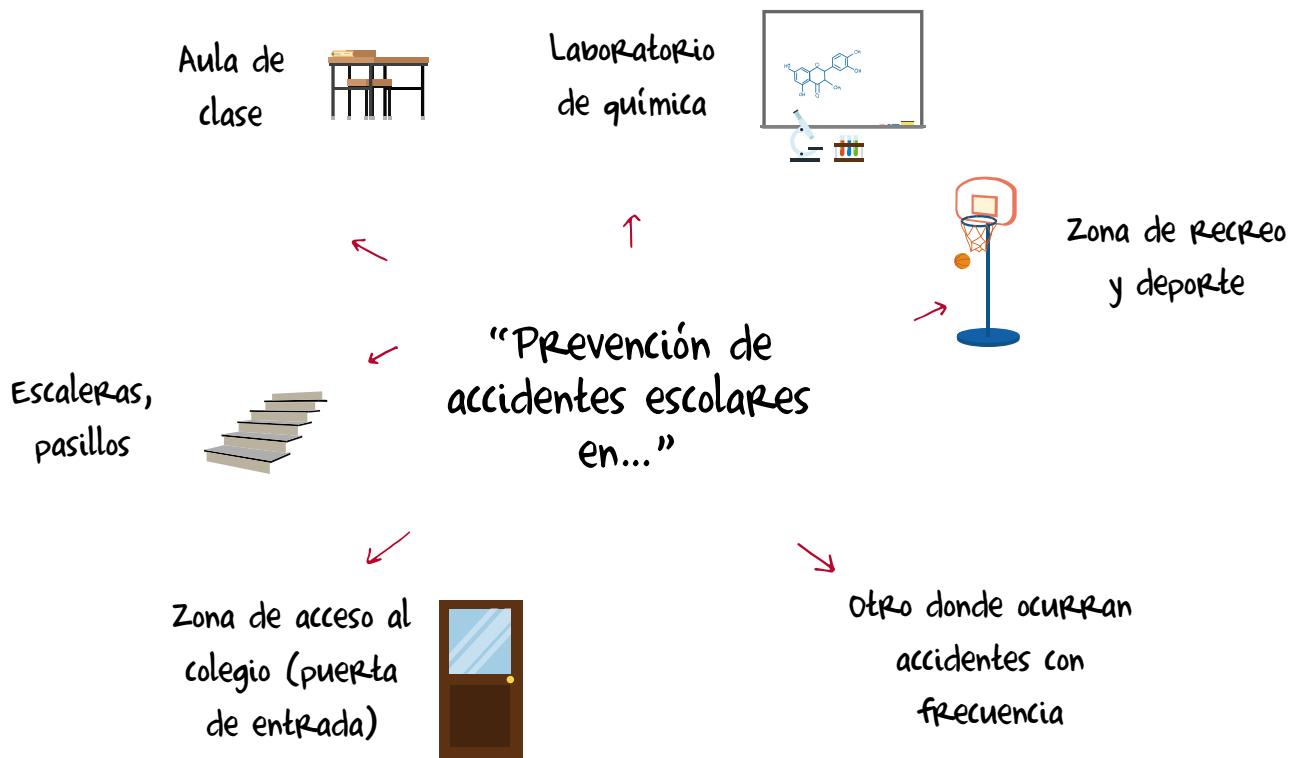
Mis notas

Area for taking notes with horizontal dotted lines.

CICLO 4

Proyección

1. Convoque a los mismos grupos de estudiantes que trabajaron en el momento de *Conocimientos previos* para que elaboren un infograma en un pliego de papel periódico.
 - a. Propóngales seleccionar un espacio del colegio para representar el tema:



- b. Deben tener en cuenta los argumentos discutidos y las conclusiones del juicio, representado.
2. Sugiera socializar las infografías, así como las conclusiones del juicio a estudiantes de otros cursos.

ESTRATEGIA

5

LÍNEA PEDAGÓGICA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD ESCOLAR

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

TEMA ESCENARIOS DE RIESGO Y PROGRAMAS DE PREVENCIÓN



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE Y CUIDAR AL OTRO

CICLO 4 EXPLORACIÓN VOCACIONAL

Riesgos en entornos escolares



Articulación curricular

| ÁREA | COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS | PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS |
|--|---|---|
|  CIENCIAS SOCIALES | <ul style="list-style-type: none"> Utilizo mapas, cuadros, tablas, gráficas y cálculos estadísticos para analizar información. Tomo decisiones responsables frente al cuidado de mi cuerpo y mis relaciones con los demás. | COMPETENCIAS CIUDADANAS Argumento y debate sobre dilemas de la vida cotidiana, en los que distintos derechos o distintos valores entran en conflicto, reconozco los mejores argumentos, así no coincidan con los míos. (Competencias comunicativas) |
|  LENGUAJE | <ul style="list-style-type: none"> Utilizo el discurso oral para establecer acuerdos a partir del reconocimiento de los argumentos de mis interlocutores y la fuerza de mis propios argumentos. Reescribo el texto, a partir de mi propia valoración y del efecto causado por este en mis interlocutores. | |

Objetivo de aprendizaje

El estudiante identifica perfiles de riesgo en los entornos escolares, y programas que buscan prevenir, disminuir o evitar situaciones que afectan la convivencia escolar.

Recursos sugeridos

Fotocopias de las imágenes de los anexos sugeridos, hojas blancas o recicladas, marcadores, colores, lápices, papel periódico o craft.

CICLO 4

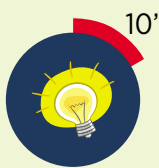
Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- 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.

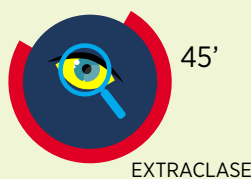


Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
130 MINUTOS
3 SESIONES

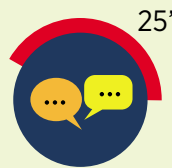


ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN

EXTRACLASE



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Prevención desde la cartografía social

Para saber más

Consulte los siguientes documentos: Aproximaciones ecológicas al clima escolar en Bogotá: perfiles de riesgo, asociaciones con desempeño escolar y entornos escolares. En: <https://www.compartirpalabramaestra.org/documentos/otras-investigaciones/perfiles-de-riesgo-clima-escolar.pdf>

Bogotá Cómo Vamos en entornos escolares para la convivencia. En: <http://www.bogotacomovamos.org/documentos/bogota-como-vamos-en-entornos-escolares-para-la-convivencia/>

Cuando se habla de prevención de riesgos en el entorno escolar es necesario precisar qué se entiende por entornos escolares.

En un sentido amplio, para la SED los entornos escolares comprenden los espacios, *tanto físicos como virtuales, en los que tienen lugar las interacciones entre los miembros de la comunidad educativa, entre sí y con la comunidad circundante.*

En el Plan Sectorial de Educación 2016-2020, el entorno implica todo lo relacionado con la estructura social que sirve de contexto para la socialización de los sujetos estudiantes:

... **ENTORNOS ESCOLARES** como los espacios físicos, sociales y virtuales sobre los cuales es necesario incidir para proteger los derechos de las niñas, las niñas y adolescentes en particular, y de la comunidad escolar en general. Los derechos humanos, la convivencia, el clima escolar, las prácticas democráticas que se dan en el interior de las instituciones educativas guardan una estrecha relación con el entorno social, cultural, económico, político y ambiental en el que está inmersa la escuela. (Plan Sectorial de educación 2016-2020, pág. 171)

PUNTO DE PARTIDA: ENCUESTA SOBRE

En estas sesiones se partirá de los hallazgos de la encuesta realizada por SED sobre clima escolar y victimización 2015, en la que se identificaron 6 factores de riesgo que afectan el clima escolar y el entorno escolar:

FUENTE: Clima Escolar en Bogotá: Perfiles de Riesgo Escolar, Desempeño Académico y Entornos Escolares”. Informe final Convenio de asociación Secretaría de Educación Distrital y Universidad de Los Andes, 2016

ASPECTOS DEL DIAGNÓSTICO

| | DISCRIMINACIÓN | PORTE DE ARMAS |
|--|---|--|
| | El estudiante fue observador o víctima de discriminación por el color de piel, el aspecto físico, la cultura, algún tipo de discapacidad, inclinación sexual, situación económica o el rendimiento académico. | Número de veces en las cuales el estudiante observó presencia de armas o fue amenazado o atracado con un arma durante el último año. |

CARTOGRAFÍA SOCIAL COMO HERRAMIENTA DE PREVENCIÓN

En estas sesiones se busca explorar e identificar situaciones de riesgo en los entornos escolares y posibilidades de prevención desde un ejercicio de cartografía social, que parte de los fundamentos de la Investigación-acción-participación, y permite una apropiación y resignificación de los territorios, visibilizando programas de prevención y promoción.

Desde la **INVESTIGACIÓN** de la cartografía social la comunidad es clave, pues aporta sus conocimientos y experiencias, al tiempo que recibe de los demás, y los mapas se adaptan a los narradores orales, quienes los actualizan desde su memoria individual y colectiva.

La **ACCIÓN** permite actuar sobre la realidad para transformarla, con miras a la construcción social.

La **PARTICIPACIÓN** se da en el marco del diálogo.

Finalmente, la cartografía social incorpora la **SISTEMATIZACIÓN** que parte de la recopilación de datos de una experiencia, los ordena y relaciona.

ETAPAS DE LA CARTOGRAFÍA SOCIAL

| MOTIVACIÓN | TRABAJO DE LOS MAPAS | PLENARIA |
|---|--|---|
| Con el fin de generar expectativas en los estudiantes alrededor de la temática que será abordada. Resalta la necesidad de reconocer los significados individuales y colectivos sobre los lugares y las relaciones con ellos, que genera sentidos de seguridad e inseguridad, para identificar situaciones o perfiles de riesgo en el entorno escolar. | Un mapa es el conjunto de dibujos, signos y palabras escritas, un croquis del territorio, donde identifican los lugares de riesgo, orientados por preguntas guía e intereses, de acuerdo con los objetivos y al nivel de conocimientos que los estudiantes posean. | Cada grupo socializa los resultados y hallazgos del ejercicio al resto de los estudiantes, identificando las principales problemáticas y algunas alternativas de cambio frente a la seguridad y a la convivencia en los entornos escolares. |

CLIMA Y ENTORNO ESCOLAR

| VIOLENCIA ESCOLAR | SUSTANCIAS | HOSTIGAMIENTO | ENTORNO ESCOLAR |
|--|------------------------------------|--|---|
| Eventos de agresión, tales como insultos, daños a materiales, amenazas, robos, rechazo, acoso sexual o peleas. | Presencia de drogas en el colegio. | Eventos de agresión sistémica, donde hay desbalance de poder entre la víctima y el victimario. | Eventos de agresión, acoso y abuso en el camino de ida y vuelta al colegio. |

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Para iniciar, organice a los estudiantes en dos grupos. Entregue a cada uno de ellos, cada grupo de imágenes del anexo 1, que contiene información sobre perfiles de riesgos en los entornos escolares.
 - a. Permita que los estudiantes realicen una lectura de la información, e invítelos a conversar sobre el tema tratado allí.
 - b. Dé un tiempo corto para que los estudiantes compartan la información que encontraron en las imágenes.



APROXIMACIÓN

Para esta actividad mantenga la organización en los grupos y entrégueles los recursos sugeridos (hojas blancas o recicladas, marcadores, colores, lápices, papel periódico o craft).

2. Converse con los estudiantes sobre el concepto de entornos escolares (Sección *Conceptos básicos*), e indague acerca de los conocimientos que tienen sobre su contexto, qué tan informados están sobre su realidad, las situaciones de riesgo y los programas de prevención que reconocen.
3. Proponga la siguiente actividad con el fin de que los estudiantes se motiven y realicen una retrospectiva, de manera sensible, a su territorio.

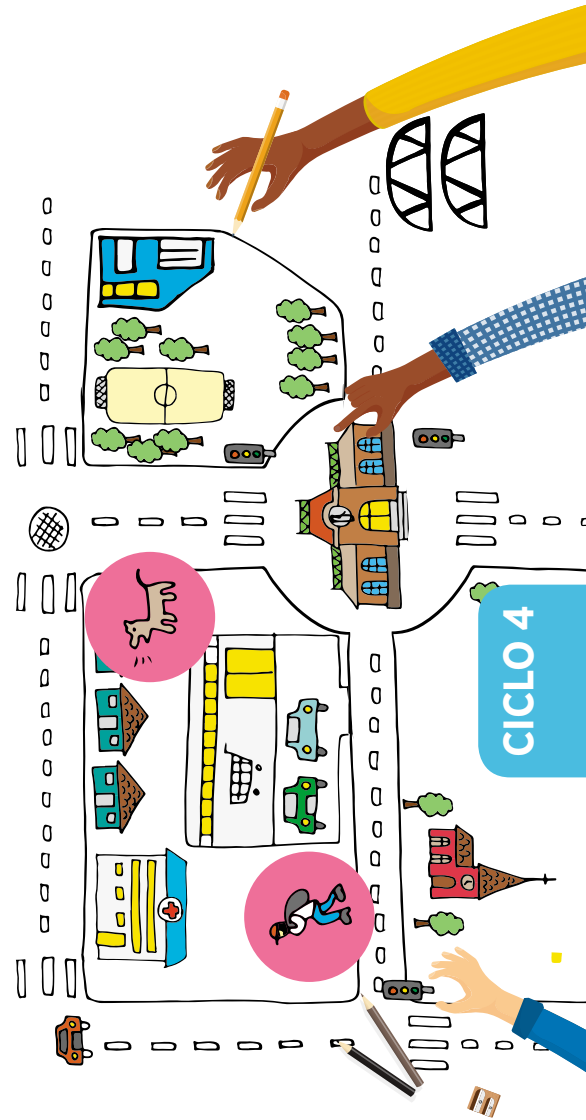
Invite a los estudiantes a cerrar los ojos y guíe un ejercicio de imaginación por los lugares donde transitan cotidianamente; diríjalos a reconocer personas, qué hacen las niñas y los niños, dónde están los jóvenes, que observen si hay espacios diferenciados donde permanecen hombres y mujeres, qué hacen las personas adultas, qué tipo de adolescentes y jóvenes frecuentan estos sitios, cuáles son los límites de lo que conocen de ese, su territorio.

4. Pídales que abran los ojos y que con estas ideas e imágenes que han recordado, o reconstruido, realicen el siguiente ejercicio.



Mis notas

- a. En los grupos previamente establecidos, explíqueles que realizarán un mapa donde dibujarán el entorno escolar, identificando en él situaciones de riesgo.
 - Tomarán como insumos las actividades anteriores.
 - Proyecte para todo el grupo el cuadro donde se relacionan las situaciones de riesgo identificadas en la encuesta de clima escolar y victimización 2015, presentada en los *Conceptos básicos*.
- b. Sugiera algunas pautas para la elaboración del mapa:
 - Ubicar al colegio en el centro del papel.
 - Ubicar vías de acceso al colegio, como avenidas y calles principales, parques, callejones.
 - Utilizar íconos o símbolos que representen los perfiles o situaciones de riesgo.
- c. Entregue a los grupos el listado de preguntas (anexo 2) que orienten la **IDENTIFICACIÓN DE SITUACIONES DE RIESGO EN EL ENTORNO**, bien sea que hayan sido vivenciadas, recordadas u observadas en las actividades anteriores.
 - Partiendo de las experiencias y los conocimientos de los estudiantes en relación con las preguntas orientadoras, invítelos a conversar sobre sus respuestas en cada grupo de preguntas. Guíe las respuestas con mucho tacto, dado que los estudiantes pueden estar viviendo varias de estas situaciones por las que se pregunta.
 - Luego, sugiera que plasmen sus respuestas y hallazgos en el mapa.



Mis notas

Handwritten notes area with horizontal dotted lines for writing.

5. ACTIVIDAD EXTRACLASE

Para cerrar la sesión, invítelos a desarrollar las siguientes actividades:

- a. Que compartan los hallazgos del ejercicio **CON SUS FAMILIAS**, para reconocer e indagar con ellos sus percepciones sobre el tema.
 - La información recogida la agregarán a los mapas realizados en esta sesión.

- b. Motívelos a realizar videos o *collage* de fotografías de los lugares que han identificado como generadores de riesgo, pidiéndoles que la actividad la realicen con apoyo de sus familias, y garantizando que no genere un peligro o riesgo para ellos.
- c. Si los estudiantes no identifican o conocen los programas de prevención de riesgo, sugiérales que investiguen sobre ellos:
¿Cuáles son? ¿Dónde funcionan? ¿Cómo acceder a ellos? Esta información servirá para aportar a los mapas.

| ALGUNOS PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS EN ENTORNOS ESCOLARES | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Policía Nacional, Secretaría Distrital de Seguridad, Convivencia y Justicia, y Secretaría de Educación: Esquema de vigilancia diferenciada para las IED: Modelos de vigilancia, control y prevención según perfil de riesgo de IED | <ul style="list-style-type: none"> • Ministerio de Salud y Protección Social: Zonas de Orientación Escolar (ZOE): Prevención de consumo de sustancias psicoactivas |
| <ul style="list-style-type: none"> • Secretaría Distrital de Integración Social: Entornos Protectores y Territorios Seguros | <ul style="list-style-type: none"> • Policía Nacional: Abre tus ojos |
| <ul style="list-style-type: none"> • Secretaría Distrital de Salud: Sintonizarte | |

Mis notas

SESIÓN 2



SOCIALIZACIÓN

- 6. Para compartir los hallazgos de cada grupo, propóngales preparar una pequeña exposición de los mapas, videos e investigación de los programas de prevención en entornos escolares, en los que destaquen los lugares y riesgos identificados en sus entornos escolares.
 - a. Propicie la interacción entre los grupos, donde haya una retroalimentación de los hallazgos y certezas de las situaciones de riesgo.
 - b. Elija a dos estudiantes para que tomen notas de los hallazgos comunes y nuevos que ayuden a identificar situaciones de prevención.
 - c. A partir de las socializaciones y notas, realicen algunas reflexiones parciales del ejercicio.



APROPIACIÓN

7. Teniendo en cuenta los resultados del ejercicio anterior, haga algunas precisiones sobre el tema, si lo considera necesario o pertinente, y si ha identificado que los estudiantes desconocen los lugares, situaciones o programas de prevención de riesgos en entornos escolares.



APLICACIÓN

8. Oriente a los estudiantes para que utilicen la información identificada en todos los momentos de las dos sesiones. Pídales que construyan, de manera individual, un mapa conceptual donde muestren: _____
9. Por último, pida a cada grupo que saque dos conclusiones de los entornos escolares, para compartir en el formato usado por Twitter. Recuérdeles que deben escribir frases no superiores a 280 caracteres, donde cada una de ellas exprese una de las situaciones de riesgo y otra de acciones y programas de prevención.



Conexión familiar

1. Motive a los estudiantes a compartir con los integrantes de la familia los mapas conceptuales, donde explicarán los programas de prevención ante las situaciones de riesgo en los entornos escolares.
2. Sugiera que comenten en familia qué acciones pueden realizar desde casa para aportar en la prevención de riesgos en los entornos escolares. Estas ideas las listarán para luego compartir en clase.

Proyección

1. Reúnan las conclusiones que elaboraron en el formato de Twitter, además de las ideas traídas de casa, para elaborar decálogos donde se evidencien las situaciones y lugares de riesgo, y los programas de prevención.
2. Sugiera que estos decálogos los escriban y diseñen en afiches que luego compartirán en espacios visibles, como estrategia de prevención ante los riesgos de los entornos escolares.

SITUACIONES O PERFILES DE RIESGO EN EL ENTORNO ESCOLAR.

LUGARES DE RIESGO.

ACCIONES Y/O PROGRAMAS DE PREVENCIÓN.



CICLO 4

Mis notas

Area for taking notes with horizontal dotted lines.

Estrategia Integral de Promoción del Bienestar Estudiantil



PROMOCIÓN DE
BIENESTAR
ESTUDIANTIL



SECCIÓN ESPECIAL

Corresponsabilidad por el bienestar estudiantil

Tabla de contenido



1

ASPECTO DESARROLLO EMOCIONAL Y AGENCIA PARA LA TRANSFORMACIÓN

EJE TEMÁTICO DESARROLLO EMOCIONAL

TEMA PERSONALIDAD Y DESARROLLO SOCIAL

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE, SABER VIVIR Y COMPARTIR EN COMUNIDAD

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Mi proyecto de vida y el proyecto Nación

PÁG. 192



4

ASPECTO ÉTICA DEL CUIDADO

EJE TEMÁTICO AUTOCUIDADO

TEMA MIS EMOCIONES

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE,
SABER VIVIR Y COMPARTIR EN COMUNIDAD

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS NATURALES - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Emociones activas e interactivas

PÁG. 220



5

ASPECTO DESARROLLO EMOCIONAL Y AGENCIA PARA LA TRANSFORMACIÓN

EJE TEMÁTICO DESARROLLO EMOCIONAL

TEMA RELACIONES AFECTIVAS Y DESARROLLO EMOCIONAL

SABER ESENCIAL SABER VIVIR Y COMPARTIR EN COMUNIDAD

ARTICULACIÓN CURRICULAR LENGUAJE - CIENCIAS NATURALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Asertividad en las relaciones interpersonales

PÁG. 228

ESTRATEGIA



2

ASPECTO ÉTICA DEL CUIDADO

EJE TEMÁTICO AUTOCUIDADO

TEMA SEXO Y GÉNERO

SABER ESENCIAL SABER INVESTIGAR Y SABER CREAR

ARTICULACIÓN CURRICULAR MATEMÁTICAS - CIENCIAS SOCIALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS CONVIVENCIA

Fomentemos la equidad de género

PÁG. 200

ESTRATEGIA



3

ASPECTO DESARROLLO EMOCIONAL Y AGENCIA PARA LA TRANSFORMACIÓN

EJE TEMÁTICO AGENCIA PARA LA TRANSFORMACIÓN

TEMA PARTICIPACIÓN COLECTIVA

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE. SABER VIVIR Y COMPARTIR EN COMUNIDAD

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

La participación es colectiva

PÁG. 212

ESTRATEGIA



6

ASPECTO ÉTICA DEL CUIDADO

EJE TEMÁTICO CUIDADO DEL OTRO Y DE LO PÚBLICO

TEMA CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DE ACUERDOS

SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE Y SABER COMUNICARSE

ARTICULACIÓN CURRICULAR CIENCIAS SOCIALES - LENGUAJE

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

La importancia del otro para construir acuerdos

PÁG. 236

ESTRATEGIA



7

ASPECTO ÉTICA DEL CUIDADO

EJE TEMÁTICO CONCIENCIA AMBIENTAL Y SOCIAL

TEMA SOSTENIBILIDAD PRÁCTICA

SABER ESENCIAL SABER INVESTIGAR

ARTICULACIÓN CURRICULAR

LENGUAJE - CIENCIAS NATURALES - TECNOLOGÍA - CIENCIAS SOCIALES

PROYECTOS PEDAGÓGICOS ASOCIADOS COMPETENCIAS CIUDADANAS

Campaña para el cuidado del medio ambiente

PÁG. 246

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.



ESTRATEGIA

1

LÍNEA PEDAGÓGICA CORRESPONSABILIDAD POR EL BIENESTAR ESTUDIANTIL

EJE TEMÁTICO DESARROLLO EMOCIONAL

TEMA PERSONALIDAD Y DESARROLLO SOCIAL



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE, SABER VIVIR Y COMPARTIR EN COMUNIDAD

CICLO 4 EXPLORACIÓN VOCACIONAL

Mi proyecto de vida y el proyecto Nación



Articulación curricular

| ÁREA | COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS | PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS |
|---|---|---|
|  CIENCIAS SOCIALES | Asumo una posición crítica frente a mi proyecto de vida y el desarrollo social de mi nación. | COMPETENCIAS CIUDADANAS Argumento y debate sobre dilemas de la vida cotidiana. |
|  LENGUAJE | Utilizo estrategias para la búsqueda, organización, almacenamiento y recuperación de información de diferentes fuentes. | |

Objetivo de aprendizaje

El estudiante desarrolla habilidades para proyectar acciones en función de las expectativas de su plan de vida, y en relación con la sociedad que sueña.

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

Tablero, marcadores, dispositivos para grabar la entrevista, carteleras para publicar los tweets, hojas de Excel.

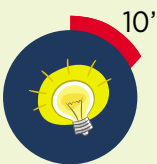


TIEMPO TOTAL

100 MINUTOS EN CLASE
60 MINUTOS EXTRACLASE



Momentos y duración



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



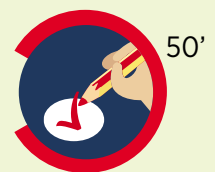
APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Para saber más

Para conocer más, puede consultar el enlace siguiente:

<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v16n1/06.pdf>

Individuo, sociedad y personalidad.

Laura Domínguez García, Profesor Auxiliar, Facultad de Psicología, Universidad de La Habana.

Lourdes Fernández Rius, Profesor Asistente, Facultad de Psicología, Universidad de La Habana.

Revista Cubana de Psicología. Vol. 16. No. 1,1999.

Proyecto de vida y el desarrollo social

El **DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD** de todo individuo miembro de una sociedad avanza de la mano del **DESARROLLO SOCIAL** de esa misma sociedad. Existe una relación recíproca y estrecha entre las *posibilidades y potencialidades de los individuos* y las sociedades donde habitan; es decir, son producto de la interacción sociocultural, tecnológica y biológica que se gesta en la sociedad en la que se desarrolla.



Recuerde que...

La interacción e interrelación social determina el desarrollo de los individuos; y el desarrollo individual, de cada miembro de la sociedad, es el que reconstruye a su vez la sociedad en la que vive.

EL RETO DE LA ESCUELA

Cuando las culturas son formadas por agentes sociales (familia, escuela, universidad, institucionalidad) empobrecidos, producen individuos igualmente carentes de valores, habilidades e intereses que no estarían de acuerdo con sociedades justas, pluralistas y democráticas. Estos agentes sociales retrasan la transformación de las culturas hacia los valores universales contemporáneos, defendidos en las diferentes convenciones de los derechos humanos.

Por ello, el papel de la escuela, como agente dinamizador de la cultura –e instrumento de materialización de las metas sociales de toda una Nación– resulta crucial a la hora de formar ciudadanos forjadores de esas mismas metas.

Una escuela fortalecida, autónoma y crítica es capaz de ofrecer ambientes de aprendizaje justos, pluralistas y democráticos, donde los jóvenes construyan proyectos de vida alineados al respeto y al ejercicio de la dignidad humana.

En estas sesiones se busca explorar los proyectos o sentidos de vida que están construyendo nuestros jóvenes y a la clase de Nación que apuntan sus construcciones.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Para iniciar, explore las expectativas de los estudiantes frente a su proyecto de vida al culminar sus estudios escolares. Pregunte:

¿CÓMO SERÁ TU PRIMER AÑO DESPUÉS DEL COLEGIO?

- a. Permita que los estudiantes respondan en una lluvia de ideas.
- b. Anote en el tablero las respuestas de los jóvenes.



APROXIMACIÓN

2. Luego de obtener las ideas de los estudiantes, organice grupos de trabajo de 4 o 5 personas para indagar acerca de los conocimientos que tienen sobre su contexto, qué tan informados están sobre su realidad, sus expectativas académicas, profesionales, laborales y económicas.
 - a. A cada grupo entregue una de las siguientes preguntas.

¿Cómo crees que es la vida de un estudiante universitario?

¿Cómo crees que es la vida de un empleado bachiller?

¿Cómo crees que es la vida de un profesional en artes?

¿Cómo crees que es la vida de un padre o madre de familia bachiller?

¿Cómo crees que es la vida de un profesional en literatura?

¿Cómo crees que es la vida de un profesional en ciencias o en ingeniería?

¿Cómo crees que es la vida de alguien sin oficio, estudio o sin trabajo?

¿Cómo crees que es la vida de un profesional en administración o en derecho?

¿Cómo crees que es la vida de un habitante de calle?



Mis notas

CICLO 4

Mis notas

- b. Para dar respuesta a las anteriores inquietudes, sugiérelas que tengan en cuenta los siguientes elementos:
- Las características de cada oficio.
 - Las dificultades y obstáculos propios de cada elección.
 - Los aprendizajes que consideran que se deben alcanzar en cada caso.
 - Los logros que pueden disfrutar.
 - Las metas a las que se puede aspirar.
 - Las aspiraciones salariales y económicas.
- * Por último, que respondan si ellos quisieran ese estilo de vida y por qué.
- c. Solicite que consignen las respuestas en un cuaderno u hoja de papel.



SOCIALIZACIÓN

3. Para compartir los hallazgos y opiniones de cada grupo, propóngales preparar una pequeña representación que contenga las conclusiones a las que llegó el grupo.
- a. Pueden actuar todos los miembros del grupo o seleccionar un narrador de sus conclusiones, mientras que los demás representan sus opiniones.
- b. Induzca a la interacción entre los grupos, para propiciar preguntas y retroalimentación.
- c. Tome algunas notas en el tablero y ofrezca algunas reflexiones parciales.



APROPIACIÓN












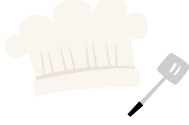


























4. A partir de los resultados del ejercicio anterior, ya con una idea general de los retos y oportunidades que aguardan al terminar la escuela, es hora de encontrar la relación recíproca entre *el proyecto de vida, el desarrollo de la personalidad y el desarrollo social*.

Proponga a los estudiantes que lleven a cabo entrevistas a personas que desempeñen los oficios o profesiones, o que vivencien los estilos de vida de los ejercicios anteriores (u otros oficios, profesiones o estilos de vida).



- En los grupos establecidos, identificarán personas que desempeñen las profesiones, oficios o que vivencien los estilos de vida mencionados.
- Oriente la estructura de la entrevista a partir de los siguientes datos y preguntas orientadoras, entre otras que sugieran los estudiantes. Asegúrese de tener los datos de las personas entrevistadas y que brinden seguridad a los estudiantes.

ENTREVISTA SEGÚN PROFESIONES, OFICIOS O ESTILOS DE VIDA

| | | |
|---|--|---|
|  | Nombre: <input type="text"/> |  |
|  | Edad: <input type="text"/> | Origen: <input type="text"/> |
|  | Oficio: <input type="text"/> | Nivel académico: <input type="text"/> |
|  | Lugar donde vive: <input type="text"/> |  |
|  | Lugar donde estudia o trabaja: <input type="text"/> |  |
|  | ¿Por qué decidió tener este oficio, profesión o estilo de vida? |  |
|  | <input type="text"/> |  |
|  | ¿Qué valores, capacidades o habilidades se requieren para realizar su actividad? |  |
|  | <input type="text"/> |  |
|  | ¿Cómo el estilo de vida permite que la sociedad se transforme o se estanque? |  |
|  | <input type="text"/> |  |
|  | ¿Qué motivaciones o decisiones lo llevaron a la vida que hoy tiene? |  |
|  | <input type="text"/> |  |
|  | ¿En qué clase de sociedad quiere vivir? |  |
|  | <input type="text"/> |  |
|  | ¿Cómo aporta a la sociedad desde sus decisiones o estilo de vida? |  |
|  | <input type="text"/> |  |
|  | ¿Realizaría algún cambio a su estilo de vida? |  |
|  | <input type="text"/> |  |
|  | |  |

- Agreguen cualquier otra pregunta que el grupo considere pertinente para explorar la relación entre proyecto de vida, desarrollo de la personalidad y desarrollo social colectivo.

RECOMENDACIÓN: Si existe la posibilidad, pueden grabar la entrevista (en audio o video), para aprovechar con mayor detalle al entrevistado.

SESIÓN 2



APLICACIÓN

5. Genere un espacio para socializar las entrevistas.
6. Para valorar la relaciones de reciprocidad entre los elementos estudiados, pida a los estudiantes que construyan de manera individual un cuadro en Excel que cuente con los siguientes elementos:

| Proyecto de vida de la persona entrevistada | | | |
|---|-----------------|----------------|-------------------------|
| Sus intereses | Sus habilidades | Sus decisiones | Aporte a la sociedad |
| | | | |
| Mi proyecto de vida | | | |
| Mis intereses | Mis habilidades | Mis decisiones | Mi aporte a la sociedad |
| | | | |

Mis notas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Oriente a los estudiantes para que utilicen la actividad como ejercicio de reflexión y planeación de su proyecto de vida. Invítelos a:

- a. Comparar las decisiones, motivaciones y expectativas del entrevistado con las propias.
- b. Comparar con los proyectos de vida de personas cercanas, como familiares y amigos.

7. Por último, pida a cada estudiante que reúna sus conclusiones en una frase, para compartir en el formato usado por Twitter:



Mis notas

CICLO 4

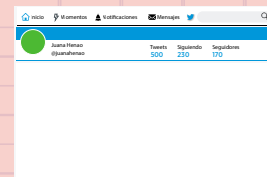
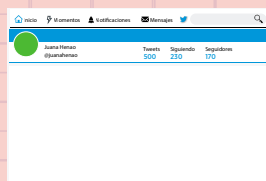
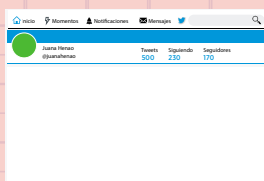
Conexión familiar

Invite a los familiares para que se involucren en las entrevistas que harán los estudiantes en el momento de *Apropiación*.

Proyección

Reúnan todos los tweets construidos y construyan un gran manifiesto por la construcción de la Colombia que sueñan. Ubíquela en algún lugar visible del colegio.

"MANIFIESTO POR LA CONSTRUCCIÓN DE LA COLOMBIA QUE SOÑAMOS"



ESTRATEGIA

2

LÍNEA PEDAGÓGICA CORRESPONSABILIDAD POR EL BIENESTAR ESTUDIANTIL

EJE TEMÁTICO AUTOCUIDADO

TEMA SEXO Y GÉNERO



SABER ESENCIAL SABER INVESTIGAR Y SABER CREAR

CICLO 4 EXPLORACIÓN VOCACIONAL

Fomentemos la equidad de género



Articulación curricular

| ÁREA | COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS | PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS |
|--|--|--|
|  MATEMÁTICAS | <ul style="list-style-type: none"> Interpreto, produzco y comparo representaciones gráficas adecuadas para presentar diversos tipos de datos. Predigo y justifico razonamientos y conclusiones usando información estadística. | CONVIVENCIA Involucre a los miembros del comité de convivencia, para analizar el manual o pacto de convivencia institucional a la luz de la perspectiva de género y así incluir mecanismos y acciones de promoción y prevención que favorezcan una educación basada en la equidad de género y construcción de nuevas perspectivas de género. |
|  CIENCIAS SOCIALES | <ul style="list-style-type: none"> Analizo los resultados de mis búsquedas y saco conclusiones. Utilizo diversas formas de expresión para comunicar los resultados de mi investigación. | |

Objetivo de aprendizaje

El estudiante se relaciona consigo mismo, y con otros, desde la construcción de la noción de género diversa y basada en la equidad.

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

Estadísticas sobre la desigualdad de género, imágenes y frases con estereotipos de género, etiquetas de colores, internet, manual de convivencia.

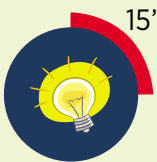


TIEMPO TOTAL

175 MINUTOS 3 SESIONES CLASE
2 SESIONES EXTRACLASE



Momentos y duración



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



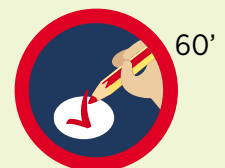
APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN

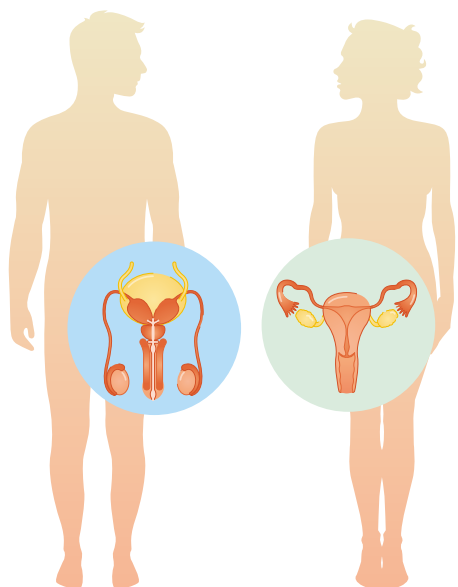


APLICACIÓN

Conceptos básicos

Diferencia entre sexo y género

Desde el nacimiento existe un rasgo biológico que divide a la especie humana en al menos dos grupos, a partir del sexo de nacimiento de cada individuo: hombre y mujer.



La palabra **SEXO** proviene del latín *Sexus*. Este se deriva a su vez del verbo *Secare* que significa cortar; y es eso lo que hace la designación del sexo con la población humana: dividirla en dos grupos poblacionales (hombres y mujeres).

La designación biológica solo indica el tipo de genitales con los que nace cada individuo: hombres, con testículos y pene; mujeres, con vagina o vulva.

Es la cultura de cada lugar y época la que produce símbolos específicos para asignar a cada **SEXO**, por ejemplo, colores, juegos, ropa, prácticas y valores. A esta construcción cultural la llamamos **GÉNERO** masculino o femenino.

Entonces, el concepto de **GÉNERO** se refiere al conjunto de prácticas, creencias, representaciones simbólicas y constructos sociales asociados a dos grupos humanos, divididos por sus diferencias anatómicas.

Para saber más

Lamas, Marta. Diferencias de sexo, género y diferencia sexual. Cuicuilco. 2000. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35101807>

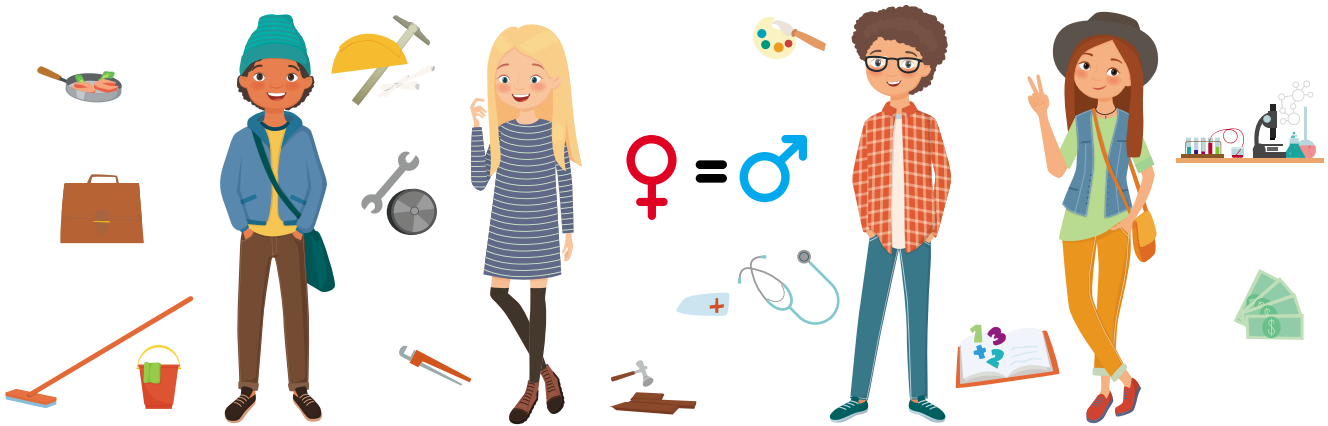
María del Carmen Martínez, Manuel Vélez. Estereotipos de género en el juego y en el ocio tecnológico interactivo. Asociación interacción persona-ordenador. Disponible en: <https://aipo.es/articulos/5/1385.pdf>

La construcción cultural del género ha derivado en una **DIVISIÓN DESIGUAL** de los derechos y deberes de cada grupo, de las capacidades propias de cada género y del ejercicio del poder.

Cada género ha sido designado históricamente para saber cómo debe comportarse, y al delimitar dichos comportamientos ha sesgado y conducido la forma como se relacionan la mujer y el hombre con lo político, social, económico, religioso y científico.

No existen comportamientos o preferencias típicamente masculinas o femeninas; cada individuo debe estar en la capacidad y posibilidad de explorar la diversidad de comportamientos humanos, y construir de manera autónoma una identidad de género que supere las nociones de femenino y masculino, que trascienda la discriminación por sexo (sexismo) o las por prácticas u orientaciones sexuales (homofobia).

Bajo esta perspectiva, todos los símbolos asociados al cuerpo de la mujer y del hombre deben ser reconstruidos y desnaturalizados.



El concepto de **SEXO** se refiere a las diferencias y características biológicas, anatómicas, fisiológicas y cromosómicas de los seres humanos, lo que los definen como hombres o mujeres. Son características con las que se nace, universales e inmodificables.

En cambio, el **GÉNERO** es el conjunto de ideas, comportamientos y atribuciones que una sociedad dada considera para cada sexo.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Presente el anexo con una serie de actividades o situaciones que representan simbología típica de lo femenino y masculino, con el fin de explorar en los estudiantes sus preconceptos al respecto.

Entrégueles etiquetas de color azul (para designar lo masculino) de color rojo (para designar lo femenino) y verde (para las acciones que consideren unisex). Pídales que las ubiquen sobre la actividad o situación que consideran más cercana o propicia a cada sexo.

| | |
|--------|--|
| Hombre | |
| Mujer | |
| Unisex | |

Mis notas

- Propicie una discusión en la que se analicen los resultados de la actividad. Identifiquen los símbolos y juicios de valor que están asociados típicamente a lo femenino y masculino, incluyendo la codificación de colores asignada al ejercicio.



APROXIMACIÓN

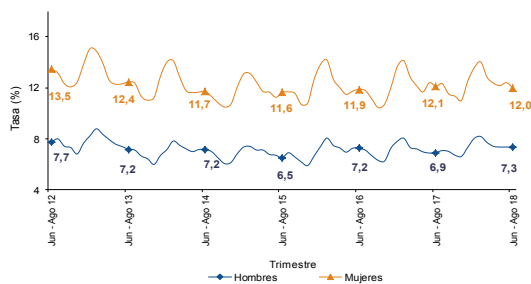
- Presente a los estudiantes los siguientes datos estadísticos sobre la situación de género en Colombia, tomados del portal web del DANE (<https://www.dane.gov.co>).
 - Al presentar la información, oculte los iconos o símbolos que indican el sexo.
 - En cada caso, los estudiantes deben asignar el sexo a las estadísticas presentadas, a su vez que comparan, analizan y construyen sus conclusiones sobre la situación de la mujer y el hombre en Colombia.



MERCADO LABORAL SEGÚN SEXO EN COLOMBIA, PARA EL 2018

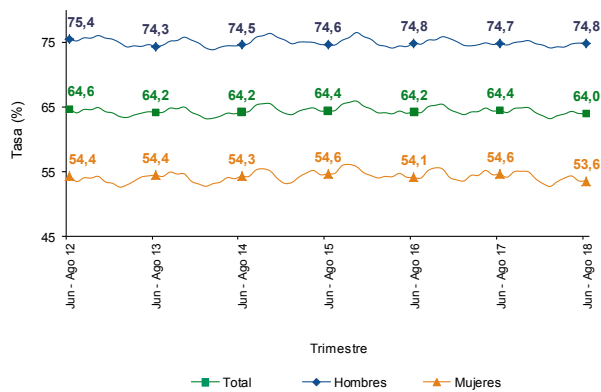
Mercado Laboral por Sexo Trimestre móvil junio – agosto 2018

Gráfico 1. Tasa de desempleo según sexo
Total nacional
Trimestre móvil junio – agosto (2012 – 2018)



Fuente: DANE, Gran Encuesta Integrada de Hogares (GEIH).

Gráfico 2. Tasa global de participación según sexo
Total nacional
Trimestre móvil junio – agosto (2012 – 2018)



Fuente: DANE, GEIH.

La población económicamente activa estuvo compuesta por un 57,2% hombres y un 42,8% mujeres. Los hombres representaron 58,5% de los ocupados y las mujeres 41,5%. La población desocupada estuvo compuesta por un 44,9% hombres y un 55,1% mujeres.

ESTADÍSTICAS DE TRABAJO DOMÉSTICO Y DE CUIDADOS NO REMUNERADO (TDCNR), SEGÚN SEXO EN COLOMBIA PARA EL 2017.



Horas anuales dedicadas a TDCNR en Colombia, según funcionalidad y sexo; estructura porcentual por funcionalidad y participación de las mujeres 2017

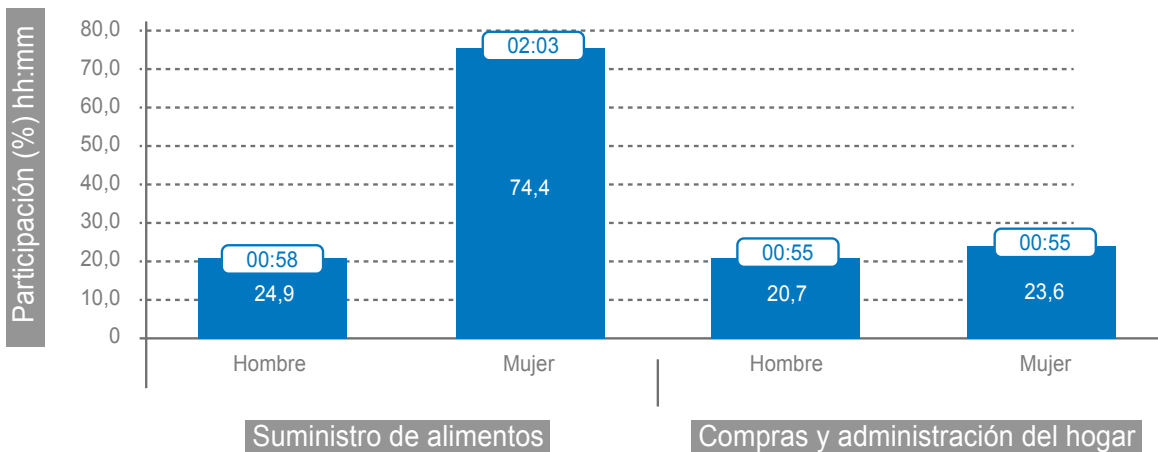
| Funcionalidad | Miles de horas | | | Estructura porcentual (%) | Participación de las mujeres (%) |
|------------------------------------|------------------|-------------------|-------------------|---------------------------|----------------------------------|
| | Hombres | Mujeres | Total | | |
| Suministro de alimentos | 1.675.782 | 11.184.945 | 12.860.727 | 35,2 | 87,0 |
| Mantenimiento de vestuario | 471.940 | 3.468.810 | 3.940.750 | 10,8 | 88,0 |
| Limpieza y mantenimiento del hogar | 2.355.115 | 6.683.931 | 9.039.046 | 24,8 | 73,9 |
| Compras y administración del hogar | 1.724.584 | 2.005.840 | 3.730.424 | 10,2 | 53,8 |
| Cuidado y apoyo de personas | 1.479.043 | 4.741.177 | 6.220.220 | 17,0 | 76,2 |
| Voluntariado | 190.387 | 527.274 | 717.661 | 2,0 | 73,5 |
| Total TDCNR | 7.896.851 | 28.611.976 | 36.508.827 | 100,0 | 78,4 |

Fuente: DANE – Cuenta Satélite de Economía del Cuidado CSEC

CICLO 4

ENUT - Encuesta Nacional de Uso del Tiempo

Participación y tiempo promedio diario de las personas de 10 años y más en actividades de suministro de alimentos y compras y administración del hogar, por sexo (distribución porcentual - horas:minutos) - Total nacional - Período 2016 - 2017



Fuente: DANE

En el periodo 2016-2017, a nivel nacional las mujeres dedicaron 1 hora y 5 minutos más que los hombres a actividades de suministro de alimentos. En las actividades de compras y administración del hogar, tanto hombres como mujeres dedicaron 55 minutos.

NÚMERO DE PERSONAS EN COLOMBIA QUE SE DEDICAN A TRABAJOS DOMÉSTICOS REMUNERADOS SEGÚN EL SEXO, PARA EL AÑO 2013 Y 2015, RESPECTIVAMENTE

TRABAJO DOMÉSTICO

NO REMUNERADO

La mayor parte del tiempo de trabajo doméstico no remunerado se dedica a:

| | | |
|---|--|---|
| <p>SUMINISTRO DE ALIMENTOS</p> <p>34,9 %</p> | <p>LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO DEL HOGAR</p> <p>23,6 %</p> | <p>CUIDADO Y APOYO DE PERSONAS</p> <p>16,6 %</p> |
|---|--|---|

Fuente: DANE Cuenta Satélite de Economía del Cuidado, 2013

8 DE CADA 10 HORAS DE TRABAJO DOMÉSTICO Y DE CUIDADO NO REMUNERADO ES REALIZADO POR MUJERES

Para 2013 las mujeres dedicaron más del doble de tiempo que los hombres en trabajo doméstico y en el área rural las mujeres trabajan en promedio una hora más.

| |
|---|
| <p>TOTAL NACIONAL</p> |
| <p>CABECERAS MUNICIPALES</p> |
| <p>CENTROS POBLADOS Y RURAL DISPERSO</p> |

0:00 1:12 2:24 3:36 4:48 6:00 7:12 8:24
TIEMPO DIARIO PROMEDIO

Fuente: DANE Encuesta Nacional de Uso del Tiempo, 2013

El trabajo doméstico y de cuidado no remunerado representa al

20,5 %

del valor total de los bienes y servicios producidos en el país.

Fuente: DANE Cuenta Satélite de Economía del Cuidado, 2013

LAS MUJERES APORTAN EL 79,1% DEL VALOR TOTAL DEL TRABAJO DOMÉSTICO NO REMUNERADO EN EL PAÍS

Fuente: DANE Encuesta Nacional de Uso del Tiempo, 2013

Del total de personas ocupadas en Colombia **725.000** se desempeñan en empleos domésticos remunerados.

3,3 % del empleo total es empleo doméstico

EMPLEOS DOMÉSTICOS MUJERES

725.000

HOMBRES

94,6 %

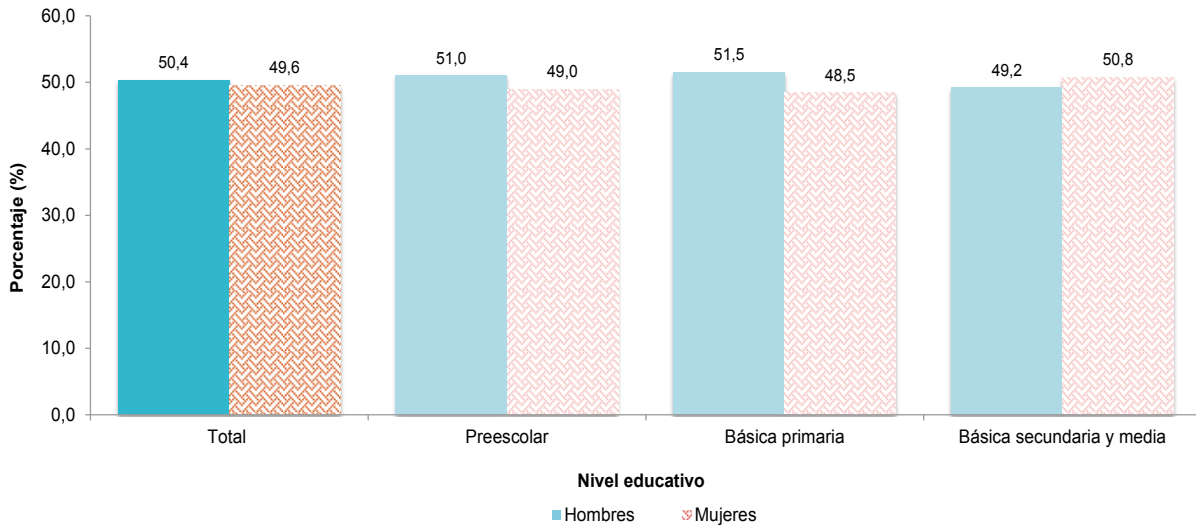
5,4 %

Mis notas

FUERZA LABORAL Y EDUCACIÓN, 2017



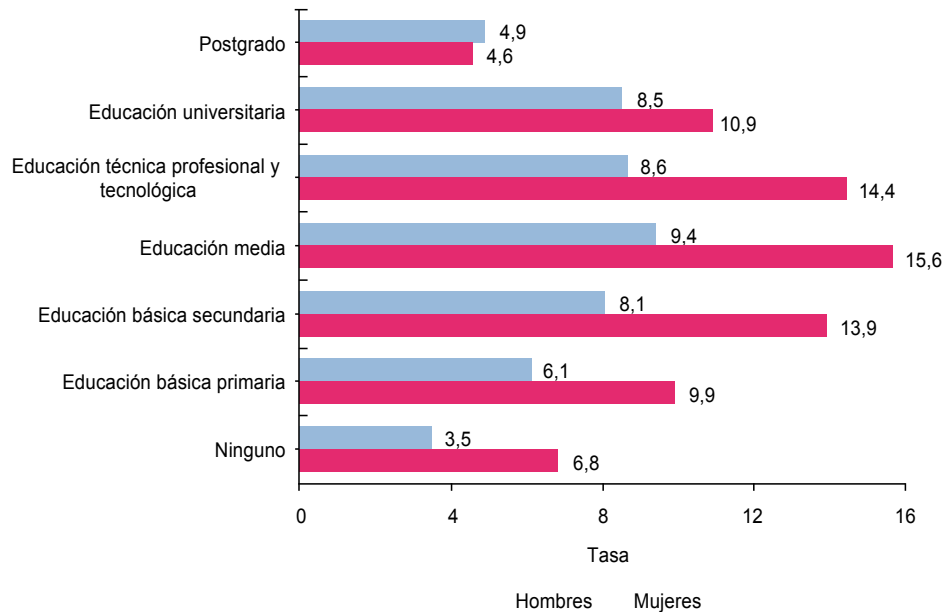
Gráfico 8. Distribución porcentual de la matrícula tradicional por nivel educativo y sexo
Total nacional
2017



Fuente: DANE, Educación Formal (EDUC).

CICLO 4

Gráfico 1. Tasa de desempleo por sexo según nivel educativo logrado ¹
Total nacional
2017



Fuente: DANE, Gran Encuesta Integrada de Hogares (GEIH).

Mis notas



SOCIALIZACIÓN

4. Guíe una conversación de manera libre, promoviendo el debate a partir de preguntas orientadoras:
 - a. Según el Censo preliminar de 2018 del DANE, el 51.4% de la población colombiana es mujer. Sin embargo, en la mayoría de estadísticas revisadas es la mujer quien presenta mayores tasas de desempleo y menor participación en los niveles educativos formales. ¿A qué fenómeno puede deberse esta desigualdad?
 - b. ¿Por qué los temas domésticos parecen ser dominio de la mujer?
 - c. ¿Las cifras revisadas indican algún tipo de preferencia o discriminación hacia alguno de los sexos?
 - d. ¿A qué puede deberse que las mujeres, por regla general, estudien menos que los hombres, se empleen menos y además obtengan salarios más bajos respecto a los mismos cargos ocupados por hombres?

Amplíe la discusión tanto como sea necesario, hacia otros estereotipos de género no evidenciados en las estadísticas, que permitan continuar analizando los estereotipos de género y su impacto en la cultura y la vida privada de cada individuo. **EJEMPLOS:**

- Según el porcentaje de matrícula de las carreras universitarias, aún se mantiene una preferencia de las mujeres a cursar pregrados u oficios relacionados con el cuidado y el lenguaje (enfermería, odontología, educación, periodismo, psicología, comunicación social), mientras que los hombres eligen carreras relacionadas con el razonamiento lógico, abstracto, pensamiento matemático (ciencias duras, matemáticas, ingenierías), supuestamente porque dichas preferencias están vinculadas a las virtudes o aptitudes biológicas de cada sexo respectivamente.
- Existen también investigaciones científicas sobre las preferencias de cada sexo al momento de elegir juguetes, tipos de juegos, amistades y sobre la forma de reaccionar ante situaciones estresantes o conflictos. Estas revierten los prejuicios asociados a lo femenino y masculino.



SESIÓN 2



APROPIACIÓN

5. Pídeles a los estudiantes que identifiquen personajes que se alejen de los estereotipos de género, y que se hayan destacado en algún aspecto a nivel institucional, local o global.

Sugiera algunos como los siguientes:

BRIGITTE LG BAPTISTE

Directora Instituto Alexander Von Humboldt.

ÁNGELA PONCE

Miss España 2018

ROSALIND FRANKLIN

Codescubridora de la molécula de ADN.

LAITH ASHELEY DE LA CRUZ

Modelo Transgénero

POULLAIN DE LA BARRE

Filósofo que cuestionó el patriarcado

OLIMPIA DE GOUGES

Miembro de la Sociedad de las Ciudadanas Republicanas Revolucionarias

ELIZABETH CADY STANTON Y LUCRETIA MOTT

Movimiento Feminista.

QASIM AMIN

Escritor egipcio

MALALA

Activista pakistaní

- a. Asigne los personajes para trabajar en grupos. Solicite que exploren la biografía de cada uno abordando por lo menos los siguientes aspectos:
- Formación o recorrido académico o laboral del personaje.
 - Características del personaje que **NO** corresponden a los estereotipos de género.
 - Impacto de su trabajo sobre los derechos de la mujer y la equidad de género.
 - Impacto sobre otros aspectos de la vida humana, no relacionados con el género.
 - Dificultades que ha atravesado para desarrollar su trabajo.
- b. Motívelos a exponer los resultados de la investigación y propicie un espacio de discusión bajo la perspectiva de una equidad de género.



Mis notas

Area for taking notes, consisting of a series of horizontal dotted lines on a light yellow background.

Mis notas

SESIÓN 3



APLICACIÓN

6. Ahora, proponga analizar la situación de su institución educativa. Por grupos, orientelos en la realización de las siguientes acciones:
 - a. Explorar las instalaciones físicas del colegio, en la búsqueda de símbolos o situaciones que promuevan la exclusión, segregación o inequidad de género.
 - b. Documentar con fotografías.
 - c. Realizar una presentación o un mural que sirva como pieza comunicativa para toda la comunidad educativa, y que conlleve a la reflexión sobre los estereotipos de género.

Proyección

Con el fin de generar impacto en la comunidad educativa sobre la perspectiva de género e institucionalizar un sentido pluralista de comunidad, proponga y oriente las siguientes acciones con sus estudiantes:

1. Revisar el manual de convivencia de la institución a la luz de la perspectiva de género, y explorar aquellas normas, principios, valores o prácticas institucionales que puedan reproducir y perpetuar los estereotipos de género.

Producir una **NOTA PERIODÍSTICA** con los hallazgos, con una propuesta de cambio a los artículos que contravengan la equidad de género.

Publicar los resultados con **GRÁFICAS**, procesamiento y análisis de datos en algún medio de comunicación con el que cuente la institución.

2. Estructurar y realizar una encuesta a los estudiantes del colegio, para explorar sus preferencias estéticas, musicales, religiosas, políticas, deportivas, culturales, etc., y analizar las tendencias por sexo, de manera que se concluya si en el colegio se reproducen los estereotipos de género.

3. Proponga que los resultados sean tenidos en cuenta por el Consejo académico, Consejo directivo, Comité de convivencia, para analizar los proyectos transversales, los currículos y el manual de convivencia y tomar medidas pedagógicas que reviertan problemas de inequidad detectados o que fortalezcan una cultura del bienestar basada en la perspectiva de género.

Las medidas adoptadas pueden hacer parte de las acciones del *Plan Integral de Bienestar Estudiantil de la Institución* (PIBES).

ESTRATEGIA

3

LÍNEA PEDAGÓGICA CORRESPONSABILIDAD POR EL BIENESTAR ESTUDIANTIL

EJE TEMÁTICO AGENCIA PARA LA TRANSFORMACIÓN

TEMA PARTICIPACIÓN COLECTIVA



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE. SABER VIVIR Y COMPARTIR EN COMUNIDAD

CICLO 4 EXPLORACIÓN VOCACIONAL

La participación es colectiva



Articulación curricular

| ÁREA | COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS | PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS |
|--|--|---|
|  CIENCIAS SOCIALES | Participo en la construcción de normas para la convivencia en los grupos a los que pertenezco (familia, colegio, barrio...) y las acato. | COMPETENCIAS CIUDADANAS Construyo, celebro, mantengo y reparo acuerdos entre grupos. (Competencias integradoras). |
|  LENGUAJE | Organizo previamente las ideas que deseo exponer y me documento para sustentarlas. | |

Objetivo de aprendizaje

El estudiante propone acciones que contribuyan a mejorar las relaciones y a la construcción de una mejor convivencia 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

Fichas bibliográficas, hojas, manual de convivencia, computador, proyector.

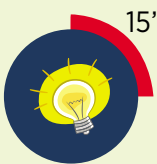


TIEMPO TOTAL

135 MINUTOS 3 SESIONES



Momentos y duración



15'

ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



20'

APROXIMACIÓN



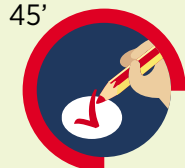
10'

SOCIALIZACIÓN



45'

APROPIACIÓN



45'

APLICACIÓN

Conceptos básicos

Organización y participación

La **PARTICIPACIÓN ESTUDIANTIL** dentro de las instituciones educativas regularmente está ceñida al espacio representacional, pero no decisivo de los consejos directivos y consejos estudiantiles, en los cuales hay poco margen de maniobra para incidir en las decisiones directivas y académicas.

A las dificultades de carácter institucional se debe sumar la limitada formación política de los jóvenes, sus pocos conocimientos para incidir en espacios formales de participación, para escribir proyectos, gestionar sus iniciativas, buscar alianzas y cooperación. Esta situación condiciona al estudiante a ser un agente pasivo política y educativamente dentro de la escuela, y a corresponsabilizarse poco de sus procesos formativos.

Espacio de participación

A través de estas sesiones se propone ofrecer a los jóvenes un primer espacio de encuentro, en el que puedan pensarse la organización y la participación como una oportunidad para **INCIDIR EN EL CLIMA Y LA CONVIVENCIA ESCOLAR**.



Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Con el propósito de discutir las oportunidades que como estudiantes han tenido para participar en espacios de incidencia institucional, entregue a cada uno tres tarjetas de cartulina o papel.
 - a. Pídeles que escriban en cada una las experiencias de participación que han vivido dentro de la institución:

PARTICIPACIÓN SOCIAL

PARTICIPACIÓN ACADÉMICA

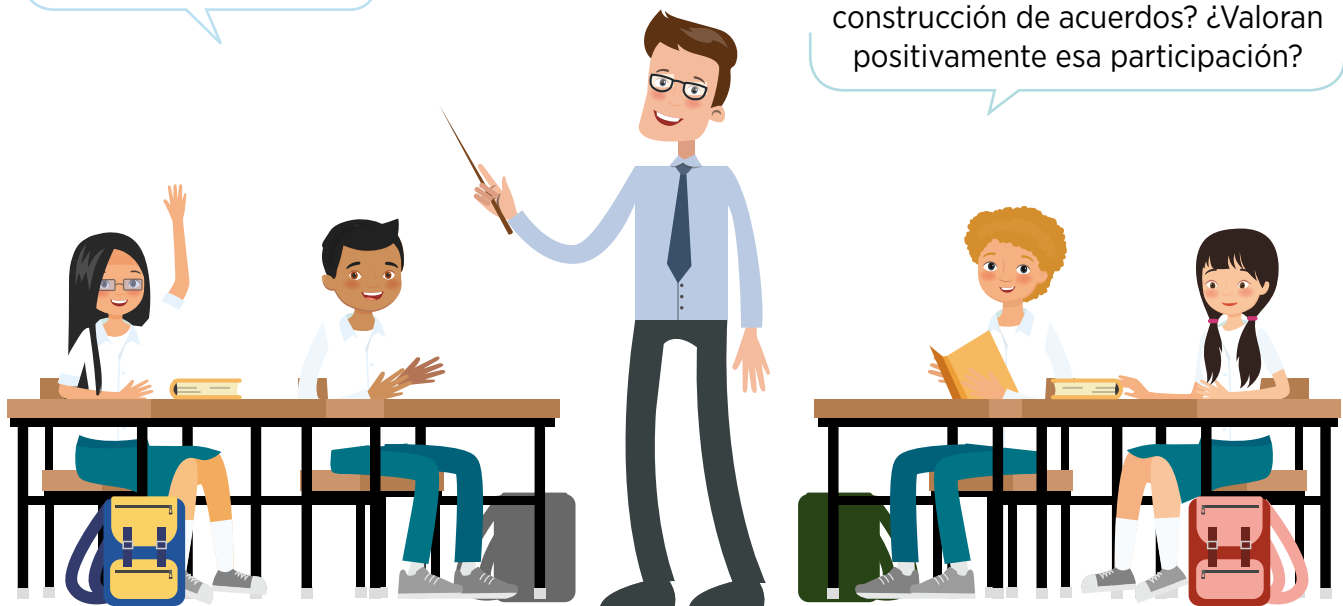
PARTICIPACIÓN DIRECTIVA

- b. Invite a algunos estudiantes a compartir con sus compañeros:

¿Alguno logró identificar las tres participaciones?
¿De qué tipo fueron?

¿Cuál fue el nivel de participación y el nivel de incidencia?

¿Se sintieron incluidos dentro de la toma de decisiones o construcción de acuerdos? ¿Valoran positivamente esa participación?



Mis notas

CICLO 4

Mis notas



APROXIMACIÓN

2. Organice a los estudiantes en grupos de trabajo.
 - a. Solicite que cada grupo realice un recorrido juicioso y reflexivo por la institución educativa.
Deberán fijarse en los mensajes, carteleras, periódicos murales, afiches, cualquier misiva que se encuentre en el colegio y contenga información sobre cómo los estudiantes deben comportarse, manejarse o actuar dentro y fuera de la institución.
 - b. Cada grupo debe indagar por el origen de los mensajes:

¿Quién los construyó?

¿Fueron estudiantes o maestros, o son la voz de un tercero?

¿Se construyeron de manera autónoma y consciente?

¿Están de acuerdo como estudiantes con el contenido y objetivo de los mensajes?

¿Hay algún mensaje que por su contenido quisieran cambiar?

¿Encontraron información que desconocían?

¿Habrían preferido participar en su construcción?



- c. Enfoque la atención especialmente en aquellos mensajes que tocan tópicos relacionados con el clima escolar, las normas o acuerdos de convivencia.
Invítelos a modificar o alterar los contenidos con los cuales no estuvieron de acuerdo o ratificar aquellos en los que se sienten incluidos y representados.



SOCIALIZACIÓN

3. Invite a los grupos a socializar sus hallazgos y a compartir aquellos mensajes con los cuales estuvieron en desacuerdo, especificando por qué y en qué sentido lo cambiarían.

El objetivo de estos primeros momentos no es generar polémica entre los estudiantes contra la institución, sino validar cuántas cosas pasan dentro de ella, sin que tengan conocimiento, o sin que participen directamente en los procesos educativos que se gestan al interior de la institución. Esto no es responsabilidad del colegio, sino del bajo interés de los jóvenes por reconocer situaciones, fenómenos o decisiones que les pueden afectar, y organizarse para incidir en dichos aspectos.

Mis notas

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

CICLO 4

SESIÓN 2

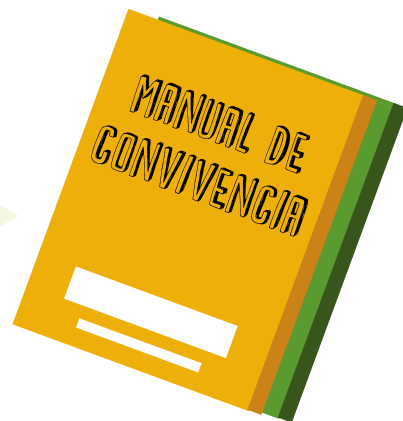


APROPIACIÓN

4. Para este momento es necesario contar con varias copias del manual de convivencia y entregar una copia a cada grupo de trabajo.
 - a. Organice los siguientes grupos, para que cada uno se ocupe de un apartado diferente del manual de convivencia:

- Valores institucionales
- Deberes y derechos de los estudiantes
- Faltas Tipo 1 – Medidas disciplinarias o de reparación
- Faltas Tipo 2 – Medidas disciplinarias o de reparación
- Faltas Tipos 3 – Medidas disciplinarias o de reparación

- b. Cada grupo debe revisar y analizar el capítulo del manual de convivencia asignado, a la luz de los derechos de los niños, los derechos sexuales y reproductivos y de la Ley 1620.



Mis notas

Area for taking notes with horizontal dashed lines.

El objetivo es que los estudiantes identifiquen puntos en los que pueden discernir o aquellos que requieren ser estudiados, detallados y analizados con mayor cuidado, para que todos los estamentos de la comunidad educativa participen en la construcción colectiva de esos acuerdos (no normas) de convivencia.

- Sugíérales que señalen sus hallazgos, los pasen a un informe, describan por qué difieren de la “norma”, justifiquen su análisis y propongan las modificaciones que consideran.
- c. Adicionalmente, indíqueles que resuelvan las siguientes actividades en cada grupo:

PREGUNTA

¿Cuáles son los derechos que consideras prioritarios para garantizar y guiar la convivencia en ambientes armónicos?

Escribe tres acuerdos entre distintos estamentos de la comunidad educativa que deban establecerse para mejorar las relaciones y la convivencia en el colegio.

RESPUESTA

Blank area for writing the answer to the first question.

1

Blank area for writing the first agreement.

2

Blank area for writing the second agreement.

3

Blank area for writing the third agreement.



SESIÓN 3



APLICACIÓN

5. Proponga a los estudiantes elaborar un documento único con los hallazgos y recomendaciones del equipo, para discutir con el comité de convivencia. Adicionalmente:
 - a. Cada grupo de trabajo, puede preparar una presentación en PowerPoint o en Prezi, para socializar sus hallazgos con el comité o con algunos de sus miembros. Sugiera que cada grupo lo prepare para 10 minutos de intervención.
 - b. Motíuelos a entregar los documentos escritos al comité, como insumo para su discusión y posible actualización en el marco de los procesos administrativos y pedagógicos propios del comité de convivencia.

Proyección

Guíe la consolidación de un equipo de trabajo del salón, con estudiantes interesados en hacer seguimiento y control a la actualización del manual de convivencia y a todos los procesos pedagógicos asociados. Estos estudiantes pueden hacer equipo con el consejo estudiantil, con el fin de seguir construyendo iniciativas que mejoren la convivencia desde una apuesta estudiantil.



Conexión familiar

Para sumar a los informes de hallazgos de los estudiantes, invítelos a hacer las mismas preguntas del recuadro del momento de aproximación a sus familias, con los siguientes matices:

- a. ¿Cuáles son los derechos prioritarios que debe garantizar la escuela para sus hijos? Indique si la institución puede mejorar en alguno.
- b. Escriba tres acuerdos que como familia puede aportar para mejorar las relaciones y la convivencia en el colegio, y su participación en los procesos escolares y académicos.

* Los aportes de las familias serán valiosos para considerar en el capítulo de deberes de los padres y todos los procesos de corresponsabilidad.

Mis notas

Area for taking notes, consisting of a large yellow rectangle with horizontal dotted lines for writing.

ESTRATEGIA

4

LÍNEA PEDAGÓGICA CORRESPONSABILIDAD POR EL BIENESTAR ESTUDIANTIL

EJE TEMÁTICO AUTOCUIDADO

TEMA MIS EMOCIONES



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE. SABER VIVIR Y COMPARTIR EN COMUNIDAD

CICLO 4 EXPLORACIÓN VOCACIONAL

Emociones activas e interactivas



Articulación curricular

| ÁREA | COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS | PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS |
|---|--|---|
|  CIENCIAS NATURALES | Escucho activamente a mis compañeros, reconozco otros puntos de vista, los comparo con los míos y puedo modificar lo que pienso ante argumentos más sólidos. | COMPETENCIAS CIUDADANAS Identifico y supero emociones, como el resentimiento y el odio, para poder perdonar y reconciliarme con quienes he tenido conflictos. |
|  LENGUAJE | Caracterizo y utilizo estrategias descriptivas y explicativas para argumentar mis ideas, valorando y respetando las normas básicas de la comunicación. | |

Objetivo de aprendizaje

El estudiante reflexiona sobre sus actitudes, prácticas y hábitos cotidianos relacionados con su forma de ser y de ver el mundo, y, a partir de ello, trabaja en el manejo y modificación de su hacer.

Ámbitos sugeridos para el desarrollo

- Esta actividad se puede desarrollar durante las clases propias de cada área. Sin embargo, es recomendable generar espacios de trabajo adicionales y de manera transversal, para fomentar el aprecio y cuidado de sus propias emociones y sus reacciones frente a las de los demás.

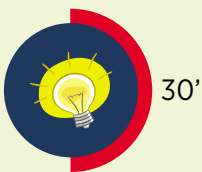
Recursos sugeridos

Recortes de revistas en las que se vean personas dialogando en parejas o en grupo, pinturas, marcadores, pliegos de papel, celulares o cámaras para fotos o videos.



Momentos y duración

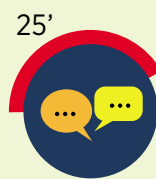
TIEMPO TOTAL
150 MINUTOS
3 SESIONES



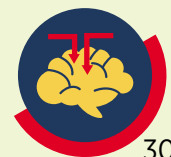
ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



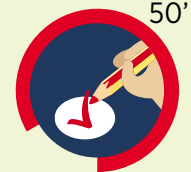
APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

Conceptos básicos

Las emociones y su manejo

Para saber más

Para conocer más acerca del tema, consulte el enlace siguiente:
<http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/modelo-de-goleman.html>

Dariamente los estudiantes se enfrentan a situaciones que ponen a prueba el equilibrio entre sus necesidades individuales y la aceptación del contexto en el que se desenvuelven. Todo esto va acompañado de sentimientos y emociones que fortalecen la creación de conceptos morales, la formación de la identidad, modifican la percepción de sí mismos y de la realidad y, además, generan cambios fisiológicos que estimulan el aprendizaje o el rechazo a las situaciones externas. Dicho en otras palabras, la inteligencia emocional está inmersa en el desarrollo integral del individuo.



Recuerde que...

La **EDUCACIÓN EMOCIONAL ES UN PROCESO EDUCATIVO, CONTINUO Y PERMANENTE**, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones, con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.

(Bisquerra, Rafael. 2015)

DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Daniel Goleman (1995) afirma que el desarrollo de la inteligencia emocional se da en los siguientes aspectos:

- 1 CONOCER LAS PROPIAS EMOCIONES.** Esto es, aprender a mirarse a sí mismo y conocer sus sentimientos y emociones en el momento en el que ocurren.
- 2 MANEJAR LAS EMOCIONES.** Aprender a expresar de manera adecuada las emociones y a suavizar expresiones de furia o irritabilidad para favorecer las relaciones interpersonales.
- 3 MOTIVARSE A SÍ MISMO.** Una emoción ayuda a activar una acción, por lo tanto un buen desarrollo emocional contribuye a la consecución de objetivos.

4 RECONOCER LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS. Esto es, desarrollar la empatía, lograr ponerse en el lugar y la posición de otros.

5 ESTABLECER RELACIONES. Interactuar con los demás de forma efectiva, a partir de las habilidades en el manejo y conocimiento de los sentimientos propios y grupales.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

En esta actividad se busca ayudar a los estudiantes a reconocer sus pensamientos y sentimientos mediante un proceso de introspección y trabajo dirigido. Para ello, siga estos pasos:

1. Oriente a los estudiantes para que, mediante un ejercicio de respiración consciente, se preparen para participar en la actividad.
 - a. Presente recortes de periódicos en los que se narren hechos de intolerancia o falta de control de las emociones. Por ejemplo, noticias acerca de los celos extremos entre pareja, disputas por malentendidos entre amigos, etc. Pídales que por grupos las lean y comenten lo que entendieron de cada noticia.
 - b. Motive a que dialoguen acerca de la importancia del manejo de las emociones en estos casos, cuáles fueron los hechos y las consecuencias, y qué creen que debieron hacer los involucrados en cada problema para lograr evitarlo o solucionarlo.
 - c. Escuche las respuestas de sus estudiantes y oriente la reflexión hacia hechos en los que ellos cometieron algún error por una dificultad al manejar sus emociones. Por ejemplo, problemas con el manejo de la ira, algún comentario que lastimó a una persona cercana, peleas entre familiares o amigos, etc. Esto implicará procesos de autorreflexión con miras a la formulación de propósitos de mejoramiento en cuanto al dominio de sus emociones.

Mis notas

.....

.....

.....

.....

.....

CICLO 4



Mis notas

Area for taking notes with horizontal dashed lines.

- d. Cierre este primer momento, creando algún slogan o frase de dominio grupal que les ayude a recordar la importancia de desarrollar y aplicar su inteligencia emocional en beneficio propio y del grupo. Escríbanla en el tablero o en una cartelera que puedan ubicar en un lugar estratégico del salón.



APROXIMACIÓN

- 2. Invite a los estudiantes a evaluar su inteligencia emocional a partir de la aplicación del test que se encuentra como Anexo.

Pídales que en cada caso sean muy sinceros con sus respuestas y hágalos notar que de ello no depende una nota u observación en ninguna de las áreas. Por el contrario, es un momento que les ayudará a reflexionar acerca de sus pensamientos, sus sentimientos y sus reacciones ante algunos estímulos externos, siempre buscando su mejoramiento.

SESIÓN 2



SOCIALIZACIÓN

- 3. Proponga una actividad con base en la técnica de trabajo colaborativo llamada 1, 2, 4. Para ello, sigan estos pasos:
 - a. Entréguales a los estudiantes el test que respondieron en la sesión anterior. Pídales que lo lean nuevamente y piensen si volverían a contestar de la misma manera. También reflexionen acerca de:



¿Cuáles son las preguntas que más les llamaron la atención? ¿Por qué?

¿Cuál consideran que es la relación que existe entre estos cuestionamientos y el tema de inteligencia emocional?

¿Cuál o cuáles fueron las preguntas que más les costó responder?

- b. Luego, propóngales que se reúnan en parejas de trabajo, comenten sus respuestas a las preguntas anteriores y escriban una conclusión que reúna los dos puntos de vista.
- c. Posteriormente, solicíteles que se reúnan dos de las parejas para formar un equipo de cuatro personas, e intercambien sus conclusiones, con el fin de descubrir similitudes y nuevos aspectos que no habían considerado antes.
- d. Pídeles que de manera voluntaria comenten cómo les pareció la actividad y qué aprendizaje les dejó.
- e. Cierre este momento presentando una conclusión sobre la importancia de conocerse a sí mismos, sus gustos, sentimientos, e impulsos de reacción frente a diferentes eventos que surgen de la interacción con otros. Es decir, la importancia de manejar y autocontrolar sus emociones.

Mis notas

CICLO 4

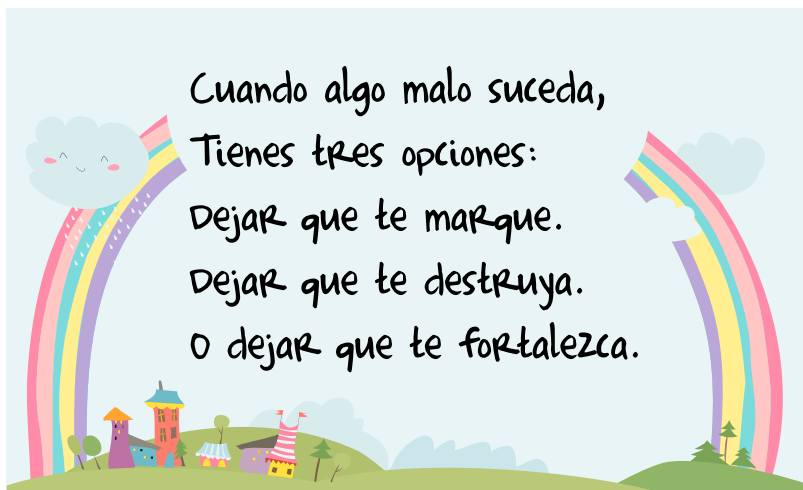


APROPIACIÓN

4. Proponga la elaboración de memes relacionados con el desarrollo emocional.

La lectura de imágenes con frases cortas, ha cobrado gran importancia como elemento de comunicación en las redes sociales. Muchos de estos mensajes presentan de manera directa o irónica, el pensamiento del autor frente a un tema en particular.

EJEMPLO



- a. Pida a sus estudiantes que se reúnan en grupos de cinco personas. Cuénteles que el propósito es crear carteleras a manera de memes, relacionados con lo que han trabajado de inteligencia emocional.
- b. Cada equipo podrá elegir entre alguna de estas frases para representarla y exponerla en otros cursos.

1 Aprende a perdonar porque es imposible caminar feliz por la vida con tantas heridas abiertas.

2 Las consecuencias de lo que hagas te perseguirán toda tu vida, las consecuencias de lo que no hagas... también.

3 “Las manos que ayudan son más nobles que los labios que rezan”. *Robert Ingersoll.*

4 Si estás atravesando un mal momento... sigue caminando. Lo malo es el momento, no tú.

5 No confundas cambios con pérdidas. A veces en la vida hay que cambiar para ganar.

6 La vida te da las cartas, no puedes cambiarlas, pero tú decides cómo jugarlas. *Emilio Duró.*

7 Nunca pienses en negativo. Piensa y siente que lo mejor está por llegar. Cuando miras la vida con otros ojos, esta te mira y te sonríe.

8 Antes de hacerle daño a tu prójimo, piensa en las consecuencias.

9 No importa el tamaño del problema, importa la determinación para resolverlo.

10 Si no sueltas el pasado, ¿con qué mano agarras el futuro?

11 No tengas miedo cuando todo se ponga tan oscuro; recuerda que en la oscuridad es cuando salen las estrellas.

Mis notas

- c. Motíuelos a elaborar un dibujo o buscar imágenes de revistas o periódicos que se ajusten a lo que quieren comunicar. Pídales que agreguen el texto correspondiente (lo pueden modificar, según su conveniencia).
- d. Invite a los estudiantes a que expongan sus trabajos y pregunten a los receptores qué opinan de la frase y del dibujo que la acompaña, y a que expresen lo que quisieron comunicar.
- e. Para finalizar este ejercicio, es importante que se hable sobre estas piezas comunicativas que tienen mensajes positivos y motivacionales, así como del bienestar que puede generar en la persona que lo lea.



APLICACIÓN

5. Pídale a sus estudiantes que:
 - a. Tomen fotografías de las carteleras para que puedan compartirlas con sus allegados mediante las redes sociales.
 - b. Oriéntelos a escribir una frase que motive a la lectura de los memes en las redes sociales; por ejemplo: Los invito a leer y a reflexionar acerca de esta bonita frase que habla de un aspecto de la inteligencia emocional.

Proyección

1. Teniendo en cuenta la experiencia de la creación de los memes y la aplicación del test, pídale a los estudiantes:
 - a. Escribir un texto en el que hablen de su vida, sus emociones y sus sueños.
 - b. Compartir en clase sus textos o partes de ellos, según consideren conveniente.
2. Recuérdeles la importancia de estar atentos a la lectura de los escritos de sus compañeros y tener una actitud de respeto hacia lo que en ellos cuentan.



Conexión familiar

1. Pida a los estudiantes que, junto con sus familias, miren el álbum familiar y comenten las emociones que se proyectan en las fotografías.
2. En este ejercicio es importante que el estudiante pregunte por sus cambios y nuevos gustos para que comprenda que la formación de la personalidad se desarrolla en diferentes etapas y que algunas decisiones dependen de cada persona y su contexto inmediato.

Mis notas

Area for taking notes, featuring a yellow background and horizontal dotted lines.

ESTRATEGIA

5

LÍNEA PEDAGÓGICA CORRESPONSABILIDAD POR EL BIENESTAR ESTUDIANTIL

EJE TEMÁTICO DESARROLLO EMOCIONAL

TEMA RELACIONES AFECTIVAS Y DESARROLLO EMOCIONAL



SABER ESENCIAL SABER VIVIR Y COMPARTIR EN COMUNIDAD

CICLO 4 EXPLORACIÓN VOCACIONAL

Asertividad en las relaciones interpersonales



Articulación curricular

| ÁREA | COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS | PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS |
|---|---|---|
|  LENGUAJE | Produzco textos orales de tipo argumentativo para exponer mis ideas y llegar a acuerdos en los que prime el respeto por mi interlocutor y la valoración de los contextos comunicativos. | COMPETENCIAS CIUDADANAS Comprendo que los conflictos ocurren en las relaciones, incluyendo las de pareja, y que se pueden manejar de manera constructiva si nos escuchamos y comprendemos los puntos de vista del otro. |
|  CIENCIAS NATURALES | Escucho activamente a mis compañeros y compañeras, reconozco otros puntos de vista, los comparo con los míos y puedo modificar lo que pienso ante argumentos más sólidos. | |

Objetivo de aprendizaje

El estudiante reconoce el potencial de su manejo emocional y afectivo para construir o terminar sus relaciones interpersonales a través de la reflexión y el uso de la comunicación asertiva.

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.

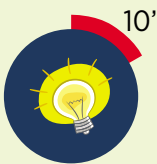
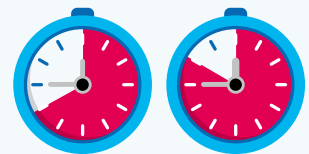
Recursos sugeridos

Frases en recortes de papel, programas de presentación como PowerPoint, Picasa u otros.



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
90 MINUTOS
2 SESIONES



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



15'

SOCIALIZACIÓN



30'

APROPIACIÓN



20'

APLICACIÓN

Conceptos básicos

Relaciones interpersonales y comunicación asertiva

Para saber más

El cuento “En memoria de Paulina”, de Adolfo Bioy Casares, es un ejemplo de cómo se transforman las relaciones y de cómo los sentimientos, comportamientos y decisiones forman parte de ellas.

Las **RELACIONES INTERPERSONALES** son interacciones, vínculos o conexiones que se establecen entre los diferentes miembros de un grupo o comunidad, muy importantes para el desarrollo integral de cada persona, porque fortalecen y desarrollan las habilidades sociales.

Una de las formas de relacionarnos con otros es por medio de la **COMUNICACIÓN**. A través de ella se enriquece la personalidad y se construyen nuevas experiencias y conocimientos. Sin embargo, en el intercambio de sentimientos, pensamientos, gustos y creencias también se descubren diferencias, dificultades de comprensión y, algunas veces, expresiones de irrespeto.



Recuerde que...

Para convivir en armonía en los contextos en los que interactuamos con otros, se hace necesario desarrollar habilidades sociales y emocionales, como la tolerancia, la empatía, la aceptación de las diferencias y la comunicación asertiva, entre otras.

COMUNICACIÓN

ASERTIVA



Comunicación asertiva

Expresar de forma correcta y respetuosa las ideas, pensamientos y sentimientos, estando o no de acuerdo con el interlocutor, se reconoce como comunicación asertiva. Es decir, mantener la calma, hablar y escuchar con respeto al otro, y expresar de la manera más delicada el punto de vista.

La comunicación asertiva no solo mejora la comunicación, sino que es un principio para llegar a acuerdos, proponer soluciones o acciones para superar un problema o situación.

Recomendaciones para mejorar la comunicación asertiva

- 1 Observar y comunicar sin juzgar.
- 2 Explicar de forma objetiva y respetuosa los pensamientos y sentimientos.
- 3 Escuchar activamente al otro, tratando de ponerse en su lugar.
- 4 Si se está en desacuerdo con algunas respuestas, pedir la palabra y volver a exponer el punto de vista de manera amable y calmada.
- 5 Las personas que participan en la comunicación tienen derecho de hacer peticiones o aclaraciones concretas.



CICLO 4

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

1. Pida a los estudiantes que se organicen por parejas para escribir el nombre de cinco personas que aportan más alegría y cosas positivas a sus vidas, y la razón de su elección.

EJEMPLO:

Mi mamá, porque me ama y me enseña a ser valiente.

Mi amigo Darío porque me da consejos y me lleva a pasear en su moto.

"Cinco personas que me hacen feliz"

.....

.....

.....

.....

.....

Mis notas

- a. Pídeles que compartan su resultado con un compañero.
- b. Por último, aborde el tema de las relaciones interpersonales que se establecen a diario y sus diferencias.

EJEMPLO: nuestro lenguaje cambia cuando hablamos con un amigo o compañero de clases que cuando hablamos con un profesor o con la persona que atiende la cafetería.

Comente acerca de lo positivo y negativo de algunas relaciones; por ejemplo, una relación de pareja “tóxica”, una de amistad en la que impera la motivación, la relación con los docentes que ayudan a desarrollar capacidades, etc.



APROXIMACIÓN

2. Organice ocho grupos de estudiantes. Entregue a cada grupo una de las siguientes frases y pídeles que la lean y reflexionen acerca del mensaje en función de sus relaciones interpersonales.

| | |
|---|--|
| Nunca por encima de ti, nunca por debajo de ti, siempre a tu lado. <i>Walter Winchell</i> | El amor no reclama posesiones, sino que da libertad. <i>Rabindranath Tagore</i> |
| Amar no es mirarse el uno al otro sino más bien mirar ambos en la misma dirección. <i>Antoine de Saint-Exupéry</i> | Las relaciones saludables crecen de una confianza sin límites. <i>Beau Mirchoff</i> |
| El hecho de ser honestos es lo que hace que las relaciones perduren. <i>Lauryn Hill</i> | El primer deber del amor es saber escuchar. <i>Paul Tillich</i> |
| Un amigo sabe todo de ti y a pesar de ello te quiere. <i>Elbert Hubbard</i> | Los verdaderos amigos se tienen que enfadar de vez en cuando. <i>Louis Pasteur</i> |



SOCIALIZACIÓN

3. Cada grupo elige un vocero que exponga brevemente la frase y el mensaje que reflexionaron y discutieron.

Concluya este momento haciendo énfasis en la importancia de la comunicación en las relaciones interpersonales y cómo expresar nuestras emociones a través

de palabras respetuosas hacia el otro, sin necesidad de subir la voz o usar un lenguaje inapropiado aunque estemos en desacuerdo.

Recuerde las frases reflexionadas y destaque características de las relaciones, como el uso del lenguaje, la escucha y el respeto por el otro. Refuerce la idea de la comunicación verbal y no verbal, y en aquella que transmite agresividad y violencia; resalte que ante estas situaciones se debe estar alerta con el fin de tomar decisiones por el bienestar propio y el de quienes les rodean, pues en las relaciones “tóxicas” también las familias salen afectadas.

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

4. Organice a los estudiantes en grupos de tres para la siguiente actividad de análisis y reflexión sobre la comunicación asertiva: “¿Qué harías si...?”.
 - a. A cada grupo entregue uno de los siguientes casos (se pueden repetir, de acuerdo con la cantidad de grupos conformados).
 - b. Explíqueles que leerán el caso y que cada miembro del grupo asumirá una reacción diferente frente a la situación: reacción pasiva, agresiva y asertiva.

EJEMPLO:

Se planea una reunión entre amigos y solo uno de ellos llega a la hora acordada. Los personajes toman las siguientes reacciones:

REACCIÓN PASIVA: conformarse con la situación, esperar a los amigos y no pedir explicación alguna por la tardanza.

REACCIÓN ASERTIVA: en cuanto los amigos llegan, preguntarles por las razones de la tardanza; hacer caer en cuenta que la espera les impidió ver la película, etc.

REACCIÓN AGRESIVA: ofuscarse por la situación, esperando el momento en que los amigos se presenten para agredirlos verbalmente por su falta de puntualidad; o bien, abandonar con furia el lugar antes de que lleguen.

Mis notas

"¿QUÉ HARÍAS SI...?"

- 1 En un restaurante una persona devuelve un plato frío. El dueño toma una actitud negativa, mientras que varios de los meseros y comensales ayudan a calmar la situación.
- 2 En una oficina, dos compañeros se pelean por un error en las comisiones y sus compañeros están en medio del conflicto.
- 3 En el colegio, una pareja de novios tiene un conflicto porque el joven no le quiere ayudar a la novia a hacer los trabajos de química. Los amigos se enteran y toman partido.
- 4 En Transmilenio se produce una discusión porque sin culpa un hombre empuja a otro por darle paso a un vendedor ambulante. Los pasajeros entre sí discuten y se involucran en la escena.
- 5 En la casa, los hermanos se pelean porque no desean colaborar. Sus padres, cansados y furiosos, discuten.
- 6 Dos amigos discuten por un mal entendido en las redes sociales. En el problema involucran a otros compañeros y revelan información que era confidencial.
- 7 En el banco, un señor se atraviesa en la fila para pagar los servicios. La gente, molesta, propicia una disputa, hasta que los empleados deciden interceder.
- 8 En el supermercado, una señora hace un reclamo porque algunos productos le salieron vencidos. El dueño no quiere hacer el cambio de los productos; otros clientes interfieren en la situación.
- 9 En la calle, un muchacho, sin culpa, tumba la mercancía de un vendedor ambulante. Este se molesta y se forma una pelea en donde otras personas terminan metiéndose para respaldar a los dos personajes.
- 10 En la universidad, un docente descubre que uno de sus estudiantes paga a otro para hacer sus trabajos. Los estudiantes se molestan y amenazan al docente, quien consigue respaldo de sus colegas y las autoridades para resolver el caso.

- c. Organice una mesa redonda para comentar sobre las situaciones presentadas y cómo la comunicación asertiva es fundamental para resolver los conflictos en las relaciones cercanas y aquellas que se establecen de manera momentánea o pasajera en la cotidianidad.



APLICACIÓN

5. Pida a sus estudiantes que, en los mismos grupos, escriban un decálogo sobre una de las siguientes temáticas:

Relaciones saludables

Comunicación asertiva

Cómo terminar una relación (de pareja o de amistad) asertivamente

- a. Recuerde que, según la RAE, el decálogo es el “Conjunto de normas o consejos que, aunque no sean diez, son básicos para el desarrollo de cualquier actividad.”
- b. Sugiera que den un título; pueden elegir una de las frases célebres de la actividad de *Aproximación* como título o parte del texto.

Proyección

Pídales a los estudiantes que ajusten o corrijan su decálogo. Luego, que lo diseñen en programas o aplicaciones de diseño virtual, como PowerPoint o Picasa.

- a. Resálteles aspectos de síntesis del lenguaje. También que usen imágenes y símbolos para hacerlo más llamativo y agradable.
- b. Invítelos a compartir las piezas digitales en sus redes sociales, con el fin de divulgar contenidos con mensajes que ayuden a reflexionar sobre nuestras relaciones interpersonales y la comunicación asertiva.
- c. Recuérdeles que si en las redes sociales comentan el decálogo, respondan de manera asertiva siempre, según el caso, y agradezcan por su lectura y su aporte.



Conexión familiar

1. Motive a los estudiantes a compartir las frases y los decálogos con su familia, con el fin de conversar acerca de la comunicación asertiva y las situaciones ocurridas en casa que se podrían mejorar para tal fin.
Los familiares podrán aportar nuevas ideas para ampliar el decálogo.
2. Propicie un espacio en la próxima clase, para conversar acerca de las experiencias vividas en familia. Comenten, teniendo en cuenta lo que los mismos estudiantes puedan y deseen libremente compartir. Es necesario ser enfáticos y claros en el respeto por las opiniones y casos expuestos por sus compañeros. Recuérdeles que la asertividad está presente en pensamientos, opiniones, sentimientos, decisiones y conductas, de manera permanente.

Mis notas

Area for taking notes, consisting of a yellow background with horizontal dotted lines.

ESTRATEGIA

6

LÍNEA PEDAGÓGICA CORRESPONSABILIDAD POR EL BIENESTAR ESTUDIANTIL

EJE TEMÁTICO CUIDADO DEL OTRO Y DE LO PÚBLICO

TEMA CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DE ACUERDOS



SABER ESENCIAL SABER CUIDARSE Y SABER COMUNICARSE

CICLO 4 EXPLORACIÓN VOCACIONAL

La importancia del otro para construir acuerdos



Articulación curricular

| ÁREA | COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS | PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS |
|--|--|--|
|  CIENCIAS SOCIALES | Participo en la construcción de normas para la convivencia en los grupos a los que pertenezco (familia, colegio, barrio...) y las acato. | COMPETENCIAS CIUDADANAS Reconozco el valor de las normas y los acuerdos para la convivencia en la familia, en el medio escolar y en otras situaciones. (Competencias integradoras) |
|  LENGUAJE | Identifico y valoro los aportes de mi interlocutor y del contexto en el que expongo mis ideas. | |

Objetivo de aprendizaje

El estudiante comprende la importancia de reconocer al otro en la construcción de acuerdos y, a su vez, el papel de la comunicación asertiva.

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.

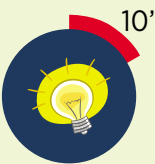
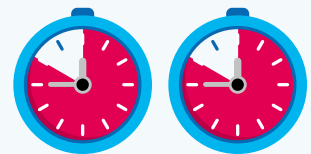
Recursos sugeridos

Computador, *video beam*, una grabadora o parlante para amplificar sonido, cuerdas, lana o pañoletas para amarrar (u otros objetos que cumplan la misma función).



Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
100 MINUTOS
2 SESIONES



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS

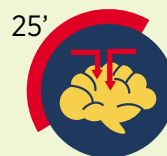


APROXIMACIÓN



15'

SOCIALIZACIÓN



25'

APROPIACIÓN



35'

APLICACIÓN

Conceptos básicos

La fusión de horizontes, una alternativa para la construcción de acuerdos

Para saber más

Consulte los siguientes videos explicativos: Introducción al consenso, grupo Ágora. En:

<https://www.youtube.com/watch?v=KRx2NQ5eDGc>

https://www.youtube.com/watch?v=FOOW_2gOJtg

Para ampliar la información sobre socialización primaria y secundaria puede consultar: Berger P. y T. Luckmann (1986): La construcción social de la realidad (Cap. III). Buenos Aires: Amorrortu. En:

<http://www.politecnico metro.edu.co/biblioteca/primerainfancia/>

[Construcci%C3%B3n%20social%20de%20la%20realidad%20Berger-%20Luckman.pdf](http://www.politecnico metro.edu.co/biblioteca/primerainfancia/Construcci%C3%B3n%20social%20de%20la%20realidad%20Berger-%20Luckman.pdf)

Cada ser humano nace dentro de un entorno social en el que encuentra a otros seres humanos, que facilitan su proceso de socialización. Por esta vía, familiares y cuidadores terminan presentando roles, actitudes y valores a los niños y jóvenes que, lentamente, los va asumiendo como propios, los internaliza y desarrolla su identidad. Es lo que se conoce como **SOCIALIZACIÓN PRIMARIA**.

Sin embargo, el proceso de socialización continúa en el momento en el que cada individuo ingresa a las instituciones (escuela, academias, Iglesias...), las cuales se caracterizan por las normas, valores y nuevos conocimientos, que no necesariamente son afines a los ya incorporados. A este proceso se le denomina **SOCIALIZACIÓN SECUNDARIA**.

Construir sentido desde los acuerdos en las socializaciones

La sociedad, a través de la socialización secundaria, presenta también variedad de estímulos, en donde las redes sociales y los encuentros interpersonales son multifacéticos y de perspectivas distintas; así, cada ser humano va configurando su propio sentido en un cúmulo de incertidumbres.

Es por esto que los **ACUERDOS**, entendidos como decisiones tomadas, compartidas y aceptadas, luego de una deliberación o negociación entre dos o más partes, son cada vez más necesarios, para definir e implementar normas o acciones que se respeten por las partes, buscando un beneficio mutuo o colectivo.



Recuerde que...

Es necesario precisar que, en la búsqueda de los acuerdos, las partes involucradas expresan necesidades, intereses, preocupaciones o cualquier otro asunto que amerite ser dialogado y comprendido por los otros. Así mismo, en este proceso cada parte debe ceder un poco buscando acercar sus puntos de vista.

Mis notas

- c. En total silencio, y sin tocar a las demás parejas, indíqueles que se desplacen libremente por el lugar mientras suena la música. Luego, sugiera que cambien de pareja y realicen nuevamente los desplazamientos.
- d. En una tercera oportunidad se desplazarán, pero mediante instrucciones que usted les dé: caminar hacia adelante, hacia atrás, hacia la derecha o a la izquierda, haciendo giros, etc., siempre al ritmo de la música.
 - * Recuérdelos que no pueden hablar y que no pueden tocarse con las demás parejas.
- e. Al cabo de un par de movimientos, permítales hablar para que ellos mismos propongan cuáles serían las mejores estrategias que les permita caminar cómodamente en parejas, en las condiciones en las que se encuentran sus pies (juntos).



SOCIALIZACIÓN

3. Al finalizar la actividad anterior, invítelos a que se sienten en círculo, sin que nadie le dé la espalda al otro.
 - a. Converse con ellos a partir de las siguientes preguntas:

¿Cómo les pareció la actividad?



¿Qué fue lo más difícil de ella?



¿Qué problemas surgieron?



¿Cómo solucionaron las dificultades?



¿Fue fácil llegar a una nueva estrategia?



- b. Asigne un tiempo para escuchar y deliberar sobre la opinión de los otros, verificar si existen semejanzas entre opiniones de compañeros, si se imponen posiciones personales, si hubo habilidades que ignoraron o subvaloraron y, finalmente, si alguien prefirió guardar silencio.
- c. Cierre este momento presentándoles nuevamente la imagen del **ANEXO**. Comenten brevemente sobre la importancia de reconocer que cada uno habla desde su postura personal, lo que algunos teóricos llaman “el lugar de enunciación”; cada uno tiene unos referentes, intereses y valores propios, lo cual no significa que sean los únicos y los más válidos. De ahí la importancia de acercarnos, reconocer y comprender al otro.

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

4. En este momento, la intención general se centrará en propiciar reflexiones en torno a las decisiones y actitudes que se deben optar para construir acuerdos en torno a objetivos y metas colectivos.
 - a. Para guiar la reflexión, presente el video “Seis sabios ciegos y un elefante”.
Este video, de 5 minutos, es adaptado de una historia popular de la India, y muestra cómo en la cotidianidad las posiciones personales impiden la elaboración de acuerdos. El reto entonces es construir una ruta que nos permita crear consensos que generan bienestar colectivo.
 - b. Converse sobre las impresiones que el video generó en cada estudiante. Para ello, puede formular las siguientes preguntas:
 - ¿Qué ciego está equivocado?
 - ¿Cuál de ellos tiene razón?
 - ¿Cómo se puede demostrar?
 - ¿Qué podemos hacer para tener una visión más amplia de la situación?

Mis notas

CICLO 4



Más para ver

Video “Seis sabios ciegos y un elefante”, disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=iKEkwMR8cFQ>

Mis notas

- c. Luego de las reflexiones, oriente a los estudiantes en la propuesta de un **PROTOCOLO PARA LA CONSTRUCCIÓN DE ACUERDOS** en el curso.

A través de una lluvia de ideas, indague sobre cuáles consideran que deberían ser los pasos o fases mínimas para elaborar acuerdos entre el grupo. Recoja sus apreciaciones en el tablero, y busque sintetizarlas o clasificarlas en las siguientes fases:

1 Definición de las metas o necesidades del curso.

2 Elaboración de acuerdos.

3 Consecuencias frente al incumplimiento.



APLICACIÓN

5. Organice el curso en grupos y oriente paso a paso el ejercicio:

a. DEFINICIÓN DE METAS O NECESIDADES GRUPALES:

Realicen un listado de las dificultades, necesidades o metas que el grupo considere sea necesario discutir en relación con cómo ven el curso, qué cosas les gusta, cuáles quisieran que fueran diferentes...

CUALIFICACIÓN DE LA PERCEPCIÓN

- A continuación motive un diálogo frente a lo que han propuesto. Así mismo, explore situaciones que no hayan sido verbalizadas, buscando profundizar en escenarios reales o posibles, que les permita una mejor comprensión de lo que son como grupo y que permita emerger nuevas situaciones. Por ejemplo:

Necesidades de plantear metas frente al miedo de algunos compañeros, la burla generalizada y consentida, la falta de responsabilidad al no traer los materiales, no hacer tareas, las discusiones y miradas entre grupos, o la exclusión de quienes “les caen mal”, etc.

- Al exteriorizar estas situaciones, pregúnteles:
¿Cómo es -o sería- estudiar en un grupo así? ¿Cómo son -o serían- las relaciones interpersonales? ¿Quiénes y cómo se verían afectados? ¿Qué pasaría si todos...?, etc.

JERARQUIZACIÓN DE IDEAS

Tomando las respuestas surgidas del diálogo, guíelos para agruparlas por categorías. Algunas pueden ser:

Buen trato

Comunicación asertiva

Respeto y escucha

Siguiendo la consigna “**MENOS ES MÁS**”, sugiéralos que escojan máximo tres, en orden de importancia.

b. ELABORACIÓN DE ACUERDOS: luego de la jerarquización, dirija algunas preguntas de verificación frente a lo consensuado.

- ¿Están de acuerdo con las prioridades establecidas?
- ¿Están todos de acuerdo en esforzarnos para alcanzar la meta propuesta?
- ¿Qué necesitamos para lograrlo? ¿Cómo vamos a lograrlo? ¿Estamos todos de acuerdo con estas decisiones?

c. CONSECUENCIAS FRENTE AL INCUMPLIMIENTO:

Este es el momento de llegar a acuerdos en relación con lo pactado o acordado. Si el grupo se propone unas metas a partir de las necesidades, cuando algunos no las cumplen se debe prever lo que ocurrirá. Genere un nuevo momento para que visualicen lo que ocurriría si...

Alguno es maltratado verbalmente por otros.

Se ataca a otros para generar miedo.

Y todas las situaciones hipotéticas que reconozcan que podrían ocurrir al incumplir los acuerdos.

Se generan desacuerdos, pero no se buscan soluciones de diálogo.



Mis notas

Proyección

ELABORACIÓN DE UN RITUAL DE COMPROMISO

Como un mecanismo para proyectar los acuerdos, y tenerlos presente en el día a día, proponga que el grupo realice un ritual de compromiso. Este consiste en la elaboración de un escudo del curso.

Los pueblos antiguos empleaban escudos como un elemento que los diferenciaba de otras familias, pueblos o reinos. Estos incluían colores, imágenes, frases y elementos que representaban a cada pueblo.



- a. Como curso, sugiera que diseñen y elaboren un escudo que no solo los identifique y diferencie de otros cursos, sino que también incluya la forma elegida por todos para representar los acuerdos construidos.
- b. Muestre formatos de un posible escudo, o motívelos para que busquen alternativas para que elaboren sus propuestas, que siempre deben ser consensuadas.
- c. Sugiera que se organicen por grupos para discutir el diseño inicial, los elementos que debería contener, etc. Luego, presentarán a los demás y entre todos concluirán la inclusión de elementos, la elaboración de partes y el diseño final.
- d. Propóngales ubicarlo en lugar visible donde se recuerden esos elementos que los representa y guía en la construcción de acuerdos para lograr las metas comunes.

Conexión familiar

El contexto familiar no debe brindar exclusivamente el sustento material o ser soporte afectivo y emocional de los estudiantes. Es el escenario más idóneo para modelar situaciones de conflicto y el laboratorio sobre cómo llegar a acuerdos. En el hogar se presentan tensiones, conflictos y se deben conciliar intereses diversos.

- a. Pídeles a los estudiantes que saquen una copia de la imagen (ANEXO). Motíuelos a mostrarla en casa y pedirles a sus familiares que comenten lo que entiende cada uno.







- b. Indúzcalos a que propicien una reflexión similar a la realizada en clase y que busquen que en familia se valore la importancia de los puntos de vista diversos, así como la necesidad de llegar a acuerdos.
- c. Sugíérales diligenciar el siguiente cuadro, en el que se busca lograr compromisos en casa, valorar la diferencia y aunar esfuerzos para mejorar las relaciones intrafamiliares.

| FAMILIAR | LO QUE ENTIENDE SOBRE LOS ACUERDOS | A QUÉ SE COMPROMETE |
|----------|------------------------------------|---------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Campaña para el cuidado del medio ambiente



Articulación curricular

| ÁREA | COMPETENCIAS - DESEMPEÑOS | PROYECTOS TRANSVERSALES ASOCIADOS |
|--|---|---|
|  LENGUAJE | Utilizo estrategias para la búsqueda, organización, almacenamiento y recuperación de la información que proporcionan fuentes bibliográficas y la que se produce en los contextos en los que interactúo. | COMPETENCIAS CIUDADANAS Conozco y uso estrategias creativas para generar opciones frente a decisiones colectivas. (Competencias cognitivas y conocimientos). |
|  CIENCIAS NATURALES | Establezco la importancia de mantener la biodiversidad para estimular el desarrollo del país. | |
|  TECNOLOGÍA | Utilizo responsable y autónomamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) para aprender, investigar y comunicarme con otros. | |
|  CIENCIAS SOCIALES | Asumo una posición crítica frente al deterioro del medio ambiente y participo en su conservación. | |

Objetivo de aprendizaje

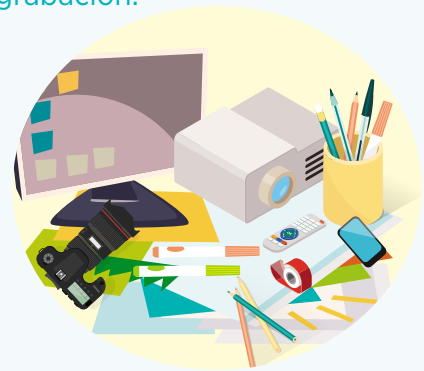
El estudiante establece prácticas cotidianas de respeto por la naturaleza y la sostenibilidad del planeta, a través de la investigación y la creación de una campaña ambiental.

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.

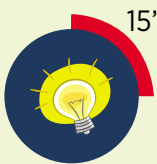
Recursos sugeridos

Anexos, *video beam*, hojas blancas y esferos, tarjetas de cartulina, cinta y marcadores; celulares, tabletas, computadores y/o cámaras de grabación.

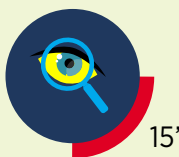


Momentos y duración

TIEMPO TOTAL
145 MINUTOS
3 SESIONES



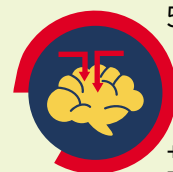
ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS



APROXIMACIÓN



SOCIALIZACIÓN



APROPIACIÓN



APLICACIÓN

50' CLASE

+ TIEMPO
EXTRA CLASE

Conceptos básicos

Para saber más

Si desea conocer más sobre sostenibilidad ambiental, consulte este enlace:

<http://www.co.undp.org/content/colombia/es/home/climate-and-disaster-resilience.html>

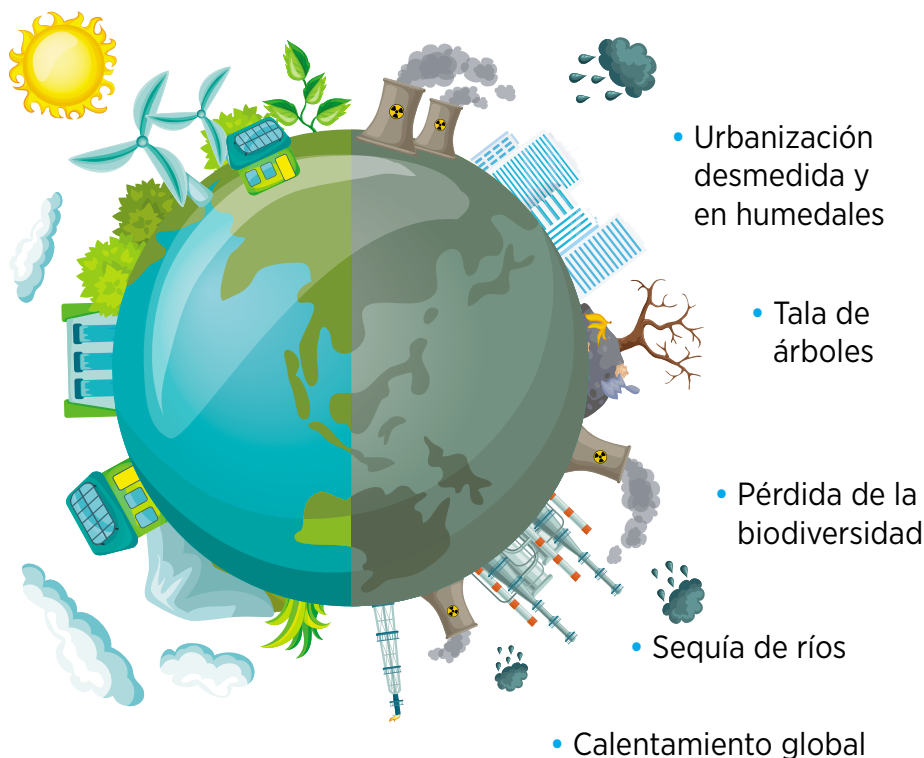
Respeto y cuidado del medio ambiente

Vivimos en un planeta vivo, cambiante y generoso. Sin embargo, la Tierra se hace cada vez menos sostenible, debido al deterioro que ha venido sufriendo por la destrucción de los ecosistemas, que afecta los recursos naturales y el equilibrio de todas las especies, incluyendo las generaciones de humanos del presente y del futuro.

El avance de las tecnologías, y las modificaciones al medio ambiente, en pro de la productividad económica inmediata, hacen evidente el debilitamiento de la capa de ozono, la sequía de los polos y ríos, la cantidad de plástico en el mar, la excesiva tala de árboles, y el aumento de especies de animales y plantas en vía de extinción.

La reflexión y consciencia sobre nuestras acciones es un punto de partida que debe conducir a fomentar actividades que atiendan los principales problemas medioambientales, entre los cuales se encuentran los relacionados con las siguientes categorías:

- Contaminación



Al mitigar estos problemas, y recuperar zonas intervenidas, apoyamos la sostenibilidad ambiental, que permite un equilibrio entre la vida social y la vida de la naturaleza.

ALGUNAS ACCIONES PARA APOYAR LA SOSTENIBILIDAD AMBIENTAL

- 1 Reflexión, toma de conciencia y control sobre nuestro consumo habitual, que pueden afectar negativamente al medio ambiente.
- 2 Formación en el hogar y la escuela para despertar amor, interés y respeto por la vida y la naturaleza, a través de acciones de conciencia y cuidado ambiental.
- 3 Compromiso de los medios de comunicación con el desarrollo ambiental y su cuidado, a través de la promoción de campañas, mensajes reflexivos y acciones positivas que aúnen esfuerzos en pro del medio ambiente, al tiempo que informen sobre los cambios climáticos, las leyes y decretos que protegen a la naturaleza y castigan a las personas y empresas u organizaciones que no acatan dichas leyes.
- 4 Las autoridades y los Estados de todos los países del mundo deben cumplir con las leyes y tener la voluntad y decisión política para que las condiciones relacionadas al uso y cuidado de los recursos naturales se respeten y se valoren.
- 5 Inversión y fomento de los proyectos investigativos, de los Estados en asocio con empresas públicas y privadas, y con comunidades especializadas, para obtener información de las investigaciones, tomar decisiones y planear acciones y prácticas positivas para el bienestar del medio ambiente y, por ende, de todos los seres vivos.
- 6 Cumplimiento, por parte de las empresas, de las normas y buenas prácticas ambientales.

Orientaciones didácticas

SESIÓN 1



ACTIVACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LOS ECOSISTEMAS?

1. Projete el siguiente video, realizado por la ONU, en el que se aborda la importancia y cuidado de los ecosistemas:



Más para ver

<https://www.youtube.com/watch?v=rSn6goT4t0c&list=PLZ4sOGX-TWw8E52arV33cDNQ39nOQN7Cb0&index=55>

- a. Propicie un espacio de diálogo acerca de la información, sus impresiones y opiniones al respecto.
- b. Entre todos, saquen conclusiones sobre nuestra responsabilidad en el equilibrio de los ecosistemas, para que el medio ambiente sea sostenible y armónico en la relación entre el ser humano y la naturaleza. Alguno de los estudiantes las escribirá en el tablero.

Mis notas



APROXIMACIÓN

MIS PRÁCTICAS POSITIVAS PARA EL RESPETO Y CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE

2. Organice grupos en los que dialoguen sobre las prácticas positivas, y reales, que de manera individual aplican en sus casas, colegio y otros lugares (centros comerciales, parques naturales, entre otros espacios públicos) en relación con el cuidado y respeto por el medio ambiente; por ejemplo: reciclar, reutilizar, arrojar basura en el recipiente correspondiente, etc.
 - a. Entregue a cada grupo tarjetas de cartulina para que escriban allí las prácticas que mencionan.
 - b. Resalte que solo escriban una vez cada una, evitando que se repitan, al tiempo que reflexionan sobre estas acciones cotidianas.



SOCIALIZACIÓN

DEBERES CON NUESTRO PLANETA TIERRA

3. Pida a cada grupo que exponga y que vaya pegando en un muro las cartulinas con las prácticas.

Prácticas por el respeto y cuidado del medio ambiente

Casa

Colegio

Otros espacios

4. Realice un cierre de este momento, hablando de nuestros deberes con el medio ambiente (no solo tenemos derechos), los cuales recaen sobre todos los habitantes de este planeta.

Recuérdelos que las prácticas allí puestas son un aporte para la humanidad y el medio ambiente, y que se deben volver más frecuentes y ampliarse a otros temas no abordados para que se vuelvan un compromiso real y cotidiano.

SESIÓN 2



APROPIACIÓN

CONOZCAMOS EL ESTADO ACTUAL DE NUESTRO PLANETA

5. Projete a sus estudiantes el texto “La crisis medioambiental en cifras” (Anexo 1).

Pídales que, en los mismos grupos constituidos, analicen la información y elijan una de las temáticas expuestas allí (pueden repetir el mismo, si así lo desean).

Solicíteles realizar una investigación en diferentes fuentes de información, internet y en la biblioteca, que les permita ampliar y comprender mejor cada tema. Para ello, deles tiempo extraclase.

Guíe, con indicaciones para desarrollar la investigación:

- Anotar las ideas clave del tema en las que destaquen la problemática.
- Revisar posibles alternativas de solución.
- Proponer acciones concretas que se pueden realizar desde el colegio, la casa y el entorno cercano.
- Seleccionar las acciones y clasificarlas a corto, mediano y largo plazo, teniendo en cuenta los alcances que podrían tener, las personas que se deben involucrar, las acciones de divulgación, los recursos que necesitan.

| ACCIONES | ALCANCES | | | RECURSOS | ACCIONES DE DIVULGACIÓN | TIEMPO (PLAZO) | | |
|----------|----------|------|---------|----------|-------------------------|----------------|---------|-------|
| | COLEGIO | CASA | ENTORNO | | | CORTO | MEDIANO | LARGO |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

* Recuérdeles que deben ser muy prácticas, concretas o realizables.

- En la próxima sesión llevarán sus ideas.
6. Organice la sesión de socialización de ideas para mejorar el medio ambiente, desde cada tema seleccionado.

Todos opinarán sobre las acciones propuestas por los demás grupos. Si se encuentran similitudes en temáticas, invítelos a unirse en un solo grupo por el medio ambiente en el tema trabajado.

Mis notas

CICLO 4

7. Presénteles el anexo 2 y motívelos a organizar una campaña, que incluya las acciones de los nuevos grupos organizados.

Propóngales realizar un video de dos minutos, en donde inviten a la comunidad educativa a participar de la campaña a realizar.

- Cada grupo elige el lugar y las personas que van a participar en el video, puede ser en un parque natural con la ayuda de otros docentes o en la biblioteca con la ayuda de estudiantes de otros cursos.
- Entregue a sus estudiantes “Tips para realizar un video corto” (Anexo 3) y recuérdelos que se pueden apoyar en el mural construido por todos (Prácticas por el respeto y cuidado del medio ambiente).



SESIÓN 3



APLICACIÓN

¡DE LA FANTASÍA A LA REALIDAD!

8. Cada grupo presentará su campaña a través de los videos realizados. Proyecten en *video beam* con el fin de visualizar mejor los filmes.
- Adicionalmente, deben exponer las fuentes consultadas para su investigación y sustentar por qué su campaña es importante y cuáles fueron las prácticas cotidianas que tuvieron en cuenta para la estructura y propuesta de la misma.

Anexos

LÍNEA PEDAGÓGICA

Estilos de vida saludable EVS

ESTRATEGIA 1. Bebidas azucaradas y carbonatadas:
exploración de su composición y efectos

ANEXO 1: IMPUESTOS A BEBIDAS AZUCARADAS PUEDEN REDUCIR
EL CONSUMO, SEGÚN OMS

ANEXO 2: ¿CUÁNTO AZÚCAR CONSUMIMOS AL BEBER GASEOSAS?

ANEXO 3: EFECTO CORROSIVO DE LAS BEBIDAS GASEOSAS

ESTRATEGIA 2. Cuidar la postura corporal: bienestar y salud

ANEXO 1: AUTOEVALUACIÓN DE LA POSTURA CORPORAL

ANEXO 2: CUELLO Y ESPALDA SON LAS NUEVAS VÍCTIMAS
POR USO DE CELULARES

ESTRATEGIA 3. Me cuido y me ejercito

ANEXO 1: EL 56% DE LOS COLOMBIANOS PADECE DE OBESIDAD
Y SOBREPESO: MINSALUD

ANEXO 2: INTENSIDAD Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

ANEXO 3: CALENTAMIENTO PREVIO A LA ACTIVIDAD FÍSICA

ESTRATEGIA 4. Mi cuerpo en movimiento

[ANEXO 1: JUEGOS TRADICIONALES](#)

[ANEXO 2: INSTRUCCIONES DEL DESAFÍO DE LAS REGIONES](#)

ESTRATEGIA 5. Suplementos dietarios

[ANEXO 1: LOS RIESGOS QUE HAY EN LOS SUPLEMENTOS NUTRICIONALES](#)

[ANEXO 2: EVALUANDO LAS ETIQUETAS DE SUPLEMENTOS DIETARIOS](#)

ESTRATEGIA 6. Lo que me dicen los alimentos: etiqueta nutricional

[ANEXO: COMPARATIVO DE ETIQUETAS](#)

ESTRATEGIA 7. Las grasas en la alimentación

[ANEXO 1: GRASAS BUENAS, GRASAS MALAS](#)

[ANEXO 2: GUÍA DEL CONTENIDO AUDIOVISUAL](#)

Impuestos a bebidas azucaradas pueden reducir el consumo, según OMS

Los impuestos a las bebidas azucaradas pueden reducir el consumo de estos alimentos y, por esta vía, la obesidad, la diabetes tipo 2 y la caries. Esa es la conclusión de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el documento Políticas fiscales para la dieta y la prevención de enfermedades no transmisibles, en el que se plantea que las políticas fiscales que buscan un incremento del 20% en el precio de venta de las bebidas azucaradas podrían traducirse en reducciones proporcionales en el consumo de estos productos.

El comunicado emitido por la Organización señala que la reducción del consumo de bebidas azucaradas significa una mejor nutrición y una menor ingesta de azúcares libres y calorías. Los azúcares libres son los monosacáridos (glucosa y fructosa) y los disacáridos (sacarosa o el azúcar de mesa) –que productores, cocineros o consumidores agregan a las comidas y las bebidas–, así como los azúcares presentes de manera natural en la miel, los jarabes, los jugos de fruta y los concentrados de fruta. “Si los gobiernos gravan productos como las bebidas azucaradas, pueden reducir los padecimientos y salvar vidas –comentó en la página web de la organización Douglas Bettcher, director del Departamento de prevención de enfermedades no transmisibles de la OMS–. También pueden reducir los costos de la salud y aumentar ingresos para invertir en servicios de salud”.

Los expertos de la OMS afirman que, desde un punto de vista nutricional, la gente no necesita azúcar en su dieta, y plantean que si se consume no debe ser superior al 10% del total de las necesidades energéticas.



El reporte plantea asimismo que las bebidas y las comidas altas en azúcares libres pueden ser la mayor fuente de calorías innecesarias en la dieta de las personas, particularmente en el caso de los niños, los adolescentes y los adultos jóvenes. También resalta que las personas que viven en países de bajos ingresos, las personas jóvenes y los consumidores habituales de estos alimentos responden de mejor manera a los cambios en los precios de estas bebidas y, en consecuencia, pueden ser los mayores beneficiarios en términos de salud. Evidencia recogida por el reporte señala que el apoyo público a estos impuestos puede incrementarse si los ingresos generados son destinados para la mejora de los sistemas de salud, a estimular dietas saludables y a incrementar la actividad física.

Implicaciones en bebidas azucaradas

En 2015, alrededor de 3.200 personas murieron de diabetes, enfermedad cardiovascular y algún tipo de cáncer atribuible al consumo de bebidas azucaradas. El 6,8% del total de muertes en Colombia está relacionada con enfermedades cerebro-vasculares y de esa cifra el 5,0% es atribuible a bebidas azucaradas.

De igual forma, del total de muertes en el país el 3,4% es consecuencia directa por diabetes. De esta estadística, el 13,0% tuvo como causa directa el consumo de bebidas azucaradas.

Para tener en cuenta, según datos de MinSalud el 81,2% de los colombianos consume gaseosas o refrescos frecuentemente. Así mismo, el 22,1% lo incluye dentro de su alimentación diaria. El porcentaje de consumo diario es mayor en hombres en la región central y en Bogotá.

Muchas de estas patologías pueden ser prevenibles mediante cambios de comportamiento enfocados hacia estilos de vida saludables, entre los que se encuentra la alimentación saludable.

El consumo en exceso de bebidas azucaradas se relaciona con una mayor probabilidad de desarrollar enfermedades no transmisibles como la diabetes, cáncer de endometrio, de ovarios, de mama y de próstata, así como accidentes cardiovasculares, entre otros. Estas patologías se encuentran entre las principales causas de mortalidad en Colombia.



Fuente: Boletín electrónico para los sistemas de salud en Colombia. N° 85. Octubre 24 de 2016. Ministerio de salud y protección social. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/COM/Enlace-minsalud-85-impuestos-saludables.pdf>

¿Cuánto azúcar consumimos al beber gaseosas?

OBJETIVO

Indagar la cantidad de azúcar presente en bebidas gaseosas, a través de la evaporación como método de separación de mezclas.

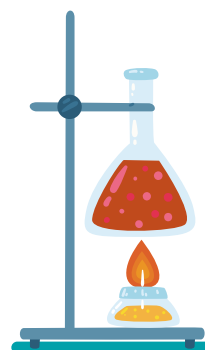


MATERIALES

- 1 lata de gaseosa cola (oscura, de cualquier marca)
- 1 lata de gaseosa cola (oscura, sin azúcar)
- 1 lata de gaseosa transparente (cualquier marca)
- 1 lata de gaseosa de cualquier color/sabor (cualquier marca)
- 4 recipientes resistentes al calor (ollas o vasos de precipitados) de capacidad de 500 ml (medio litro) o mayor
- 4 fuentes de calor (fogones, mecheros con trípode o planchas de calentamiento)
- 4 cucharas de palo
- 1 balanza

PROCEDIMIENTO

1. En la balanza, pesen cada recipiente (olla o vasos de precipitados) y registren su valor de masa.
2. Viertan el contenido de cada lata de gaseosa (o la misma cantidad) en un recipiente diferente.
3. Pongan a calentar los recipientes. Si utilizan planchas de calentamiento, colóquenlas a la misma temperatura. Cuiden que el sistema de calentamiento sea seguro, de manera que no tambaleen los recipientes, para evitar derrames o accidentes.
4. Revuelvan el contenido de cada recipiente, ocasionalmente, utilizando las cucharas de palo.
5. Dejen hervir hasta que se evapore todo el líquido.
6. Apaguen la fuente de calor cuando en el fondo del recipiente solo queden residuos semisólidos o sólidos.
7. Dejen enfriar los recipientes.
8. Vuelvan a pesar los recipientes.
9. Registren en la tabla de datos.



REGISTRO DE DATOS

Completen la siguiente tabla para cada gaseosa.

| GASEOSA | CANTIDAD | CANTIDAD DE AZÚCAR (GRAMOS) | MASA DEL RECIPIENTE (GRAMOS) | MASA DEL RECIPIENTE CON EL RESIDUO (GRAMOS) | MASA DEL RESIDUO (GRAMOS) | CARACTERÍSTICAS DEL RESIDUO |
|------------------------|----------|-----------------------------|------------------------------|---|---------------------------|-----------------------------|
| Cola | | | | | | |
| Cola oscura sin azúcar | | | | | | |
| Transparente | | | | | | |
| Saborizada | | | | | | |

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Discutan y resuelvan en grupo, de acuerdo con la gaseosa observada:

1. ¿A qué se puede deber la apariencia (características) del residuo?
2. De los ingredientes de la gaseosa (ver etiqueta), ¿cuáles pueden estar contenidos en el residuo?
3. Comparen los datos de la cantidad de azúcar de la gaseosa y la masa del residuo. ¿Qué pueden deducir de esta comparación?
4. Elaboren un diagrama de barras para comparar los resultados de la masa del residuo de cada gaseosa.
5. Redacten una inferencia a partir del diagrama de barras realizado.
6. Expliquen cómo la evaporación permitió separar algunos componentes de la gaseosa.

CONCLUSIÓN

Reflexionen sobre el consumo de bebidas gaseosas, teniendo en cuenta sus ingredientes y lo evidenciado en la práctica.

En un párrafo, construyan una conclusión sobre la experiencia realizada.

NORMAS DE SEGURIDAD

- Los estudiantes deberán utilizar bata blanca de manga larga.
- Quienes vayan a estar en contacto con los líquidos calientes deben utilizar guantes de carnaza como protección.
- Debe existir una distancia prudente entre la fuente de calor y los estudiantes.
- Cuide que el sistema de calentamiento sea seguro, de manera que no tambaleen los recipientes, para evitar accidentes.
- Ubique el extintor y conozca cómo accionarlo.
- En caso de quemadura, aplicar abundante agua fría y buscar atención médica.
- No deben jugar con el fuego o la fuente de calor.
- No tocar el recipiente mientras se esté calentando. Si lo requiere, manipúlelo con los guantes apropiados.
- Si utiliza vasos de precipitados asegúrese que sean resistentes al calor. Al enfriar, no los ponga directamente sobre la superficie, ya que puede ocasionar un choque térmico y se pueden romper. Póngalos sobre un trapo o cartón.
- No realizar ninguna variación al procedimiento, sin la autorización del docente.
- Al finalizar la práctica, disponga los residuos en la caneca "orgánicos" y verifique que el aula y los materiales queden limpios.

Efecto corrosivo de las bebidas gaseosas

OBJETIVO

Comprobar el efecto corrosivo de las gaseosas, indagando cómo puede ser el impacto de algunos componentes de este tipo de bebidas en el organismo.

MATERIALES

- 4 huevos duros con cáscara
- 1 gaseosa cola oscura de 600 ml
- 1 botella de agua con gas
- Agua de la llave
- 4 frascos (2 de estos con tapa)
- 1 jarra medidora
- 1 balanza o gramera



PROCEDIMIENTO

1. Antes de la clase, agreguen en el frasco 1 aproximadamente 300 ml de gaseosa cola oscura y deje reposar 24 horas, sin tapa para que pierda el gas.
2. El día de la práctica, los estudiantes deberán observar y describir las características del huevo, y diligenciar la primera columna de la tabla de datos que se encuentra a continuación.
3. Midan en una gramera o balanza la masa de cada huevo.
4. Sumerjan un huevo en el frasco con la gaseosa reposada y dejen destapado.
5. Agreguen en el frasco 2 aproximadamente 300 ml de gaseosa cola y sumerjan un huevo. Tapan el frasco.
6. Agreguen en el frasco 3 aproximadamente 300 ml de agua con gas y sumerjan un huevo. Tapan el frasco.
7. Agreguen en el frasco 4 agua de la llave y sumerjan un huevo. Dejen destapado.
8. En la siguiente clase (8 días después) los estudiantes deberán describir nuevamente las características del huevo en cada medio (frasco). Completarán las otras cuatro columnas de la tabla de datos.



REGISTRO DE DATOS

Completen la siguiente tabla para cada gaseosa.

| OBJETO DE ESTUDIO | CARACTERÍSTICAS INICIALES | | CARACTERÍSTICAS FINALES EN CADA MEDIO | | | |
|-------------------|---------------------------|--|---------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|--|
| | | | 1 Gaseosa sin gas Frasco destapado | 2 Gaseosa con gas Frasco tapado | 3 Agua con gas Frasco tapado | 4 Agua de la llave Frasco destapado |
| Huevo | Masa | | | | | |
| | Color | | | | | |
| | Textura | | | | | |
| | Dureza | | | | | |
| | Otras | | | | | |

ANÁLISIS DE RESULTADOS

En grupos de cuatro estudiantes profundicen en los componentes de la gaseosa tipo cola, utilizada en la experiencia.

Entre los resultados que se espera observar están:

1. El cambio de color, de textura y dureza de la cáscara en el frasco tapado que contiene la gaseosa.
2. En los medios 2 y 3 los cambios pueden ser menos fuertes.

CONCLUSIÓN

Saquen conclusiones sobre el efecto producido por la gaseosa cola con gas sobre la cáscara de los huevos. Utilicen para ello la información del agua carbonatada y los acidulantes.

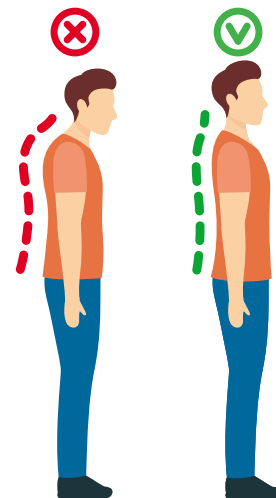
NORMAS DE SEGURIDAD

- Los estudiantes deberán utilizar bata blanca de manga larga.
- Al finalizar la práctica, disponga los residuos en la caneca “orgánicos” y verifique que el aula y los materiales queden limpios.

Autoevaluación de la postura corporal

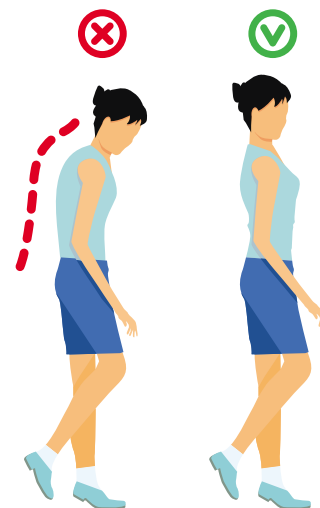
1 Al estar de pie

| CRITERIOS QUE SE EVALÚAN | SÍ | NO |
|---|----|----|
| Hombros relajados y hacia atrás. | | |
| Hombros alineados con orejas y caderas. | | |
| Cabeza erguida. | | |
| Mentón ligeramente recogido. | | |
| Abdomen contraído. | | |
| Ajustada la curvatura de la columna vertebral. | | |
| Brazos caídos a los lados del cuerpo. | | |
| Flexión ligera de las rodillas. | | |
| Pies separados apuntando hacia adelante. | | |
| El peso repartido hacia las plantas de ambos pies. | | |
| En periodos largos, mantiene un pie delante del otro. | | |
| En periodos largos, uso de un taburete alternando los pies. | | |



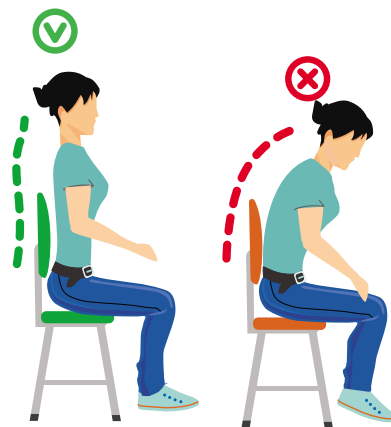
2 Al caminar

| CRITERIOS QUE SE EVALÚAN | SÍ | NO |
|--|----|----|
| Cabeza y tórax erguido. | | |
| Espalda recta. | | |
| Mentón hacia arriba. | | |
| Hombros hacia atrás y relajados. | | |
| Mirada al frente. | | |
| Los brazos se balancean. | | |
| Movimiento de los hombros de forma natural. | | |
| Codos flexionados cerca del cuerpo. | | |
| Manos y muñecas alineados con los antebrazos. | | |
| Los pies se levantan, no se arrastran. | | |
| Apoyo del pie desde el talón a la punta. | | |
| Uso de zapatos cómodos con tacón bajo (1.5 a 3cm). | | |



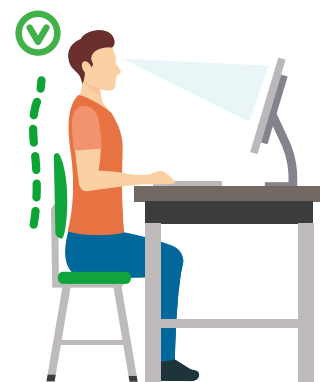
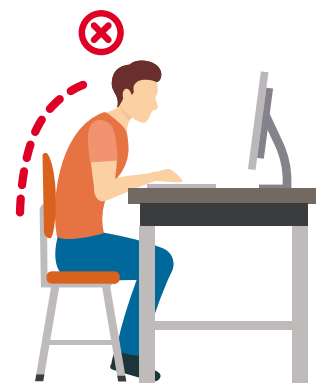
3 Al sentarnos

| CRITERIOS QUE SE EVALÚAN | SÍ | NO |
|--|----|----|
| Se mantiene la espalda erguida. | | |
| Se apoya la espalda contra el respaldo de la silla. | | |
| Talones y puntas de los pies apoyados en el suelo, cruzando los pies alternativamente. | | |
| Rodillas en ángulo recto con las caderas. | | |
| Si los pies no llegan al suelo, uso de un taburete o descansapies para apoyarlos. | | |



4 Al estudiar/trabajar en un escritorio

| CRITERIOS QUE SE EVALÚAN | SÍ | NO |
|---|----|----|
| La altura de la silla permite apoyar los pies y mantener las rodillas a nivel de la cadera, en ángulo de 90 grados. | | |
| El respaldo de la silla permite mantener las curvaturas normales de la columna, especialmente la región lumbar. | | |
| Se sienta correctamente. | | |
| La silla está cerca al escritorio para evitar inclinarse hacia adelante y no encorvarse. | | |
| Evita asientos blandos o aquellos que no tengan respaldo. | | |
| Evita sentarse en el borde de la silla, que lo obliga a inclinarse o llevar el peso del cuerpo hacia un lado. | | |
| Cada 50 minutos hace una pausa, se levanta, estira y camina por 5 minutos. | | |
| Mantiene los brazos y codos apoyados. | | |
| Si está frente a un computador, lo ubica a unos 45 cm de distancia de sus ojos. | | |
| Si está frente a un computador, el teclado está al mismo nivel de sus codos. | | |
| Si va a leer un libro, lo acomoda a la altura de sus ojos. | | |
| Si escribe, verifica que los brazos se puedan apoyar en la superficie de la mesa formando un ángulo de 90°. | | |
| Si escribe, la mesa tiene suficiente espacio para que las piernas entren por debajo. | | |
| Si está sentados para trabajar o estudiar con una mesa delante, evita que esta sea demasiado baja o alta. | | |



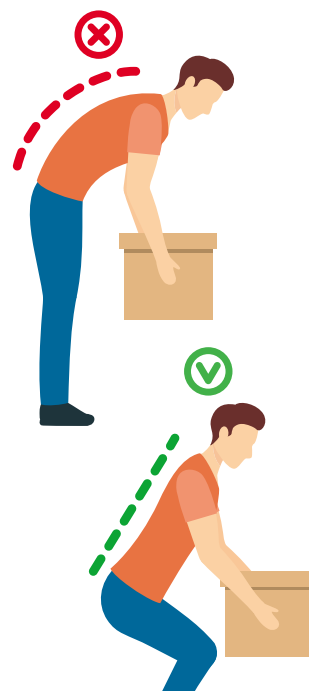
5 Al agacharse

| CRITERIOS QUE SE EVALÚAN | SÍ | NO |
|---|----|----|
| Se agacha flexionando las rodillas. | | |
| Mientras se agacha mantiene la espalda recta, no curva la columna hacia adelante. | | |
| Se ayuda con las manos si hay algún mueble o pared cerca. | | |



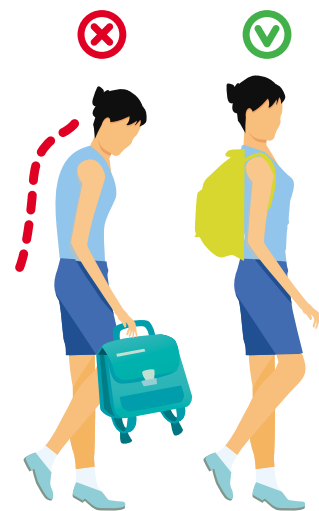
6 Al levantar y transportar objetos

| CRITERIOS QUE SE EVALÚAN | SÍ | NO |
|--|----|----|
| Se para cerca del objeto que va a levantar. | | |
| Separa las piernas para darle apoyo al cuerpo. | | |
| Dobla las rodillas, no la cintura ni la espalda. | | |
| Mantiene la espalda recta cuando se agacha. | | |
| No tuerce la espalda mientras se agacha para alcanzar, levantar o cargar el objeto. | | |
| Mantiene el objeto cerca del cuerpo. | | |
| Levanta el objeto lentamente, usando los músculos de las piernas. | | |
| Levanta el objeto hasta la altura del pecho. | | |
| Aprieta los músculos del estómago al levantar el objeto. | | |
| Al ponerse de pie con el objeto, evita inclinarse hacia delante. | | |
| Si transporta el objeto con las manos, reparte el peso en ambos brazos y trata de llevarlos flexionados. | | |



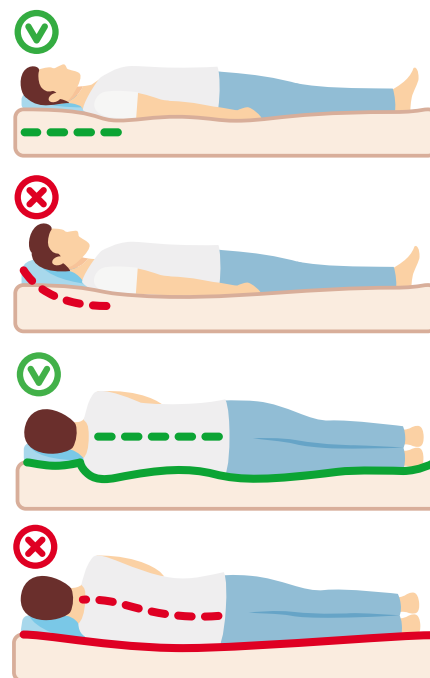
7 Al llevar la maleta

| CRITERIOS QUE SE EVALÚAN | SÍ | NO |
|---|----|----|
| La maleta va pegada a la zona lumbar. | | |
| Al cargar la maleta la espalda está recta, sin encorvarse. | | |
| Utiliza maletas con correas anchas y acolchadas. | | |
| Carga la maleta sobre los dos hombros, usando ambas correas. | | |
| Si la maleta tiene una correa para la cintura, la usa. | | |
| Ajusta las correas para repartir el peso por toda la espalda. | | |
| Ubica los objetos más pesados en el lado de la maleta que va a estar cerca de la espalda. | | |
| El peso de la maleta es inferior al 15% de su peso. | | |
| Se pone y quita la maleta sin movimientos bruscos. | | |
| Si usa mochila o bolso, lo usa cruzado. | | |
| Si usa maleta de ruedas la empuja y no tira de ella. | | |



8 Al dormir y levantarse

| CRITERIOS POR EVALUAR | SÍ | NO |
|--|----|----|
| Se ubica de lado con las rodillas flexionadas o boca arriba. | | |
| El cuello y la cabeza están alineados a la columna. | | |
| Relaja los músculos. | | |
| Utiliza un colchón firme. | | |
| Al levantarse, flexiona primero las rodillas. | | |
| Gira lentamente para apoyarse en un costado de la cama. | | |
| Se sienta y apoyar con los brazos para levantarse. | | |



Cuello y espalda son las nuevas víctimas por uso de celulares

Mala postura lleva a las personas a sufrir el síndrome de ‘text neck’

13 marzo, 2016

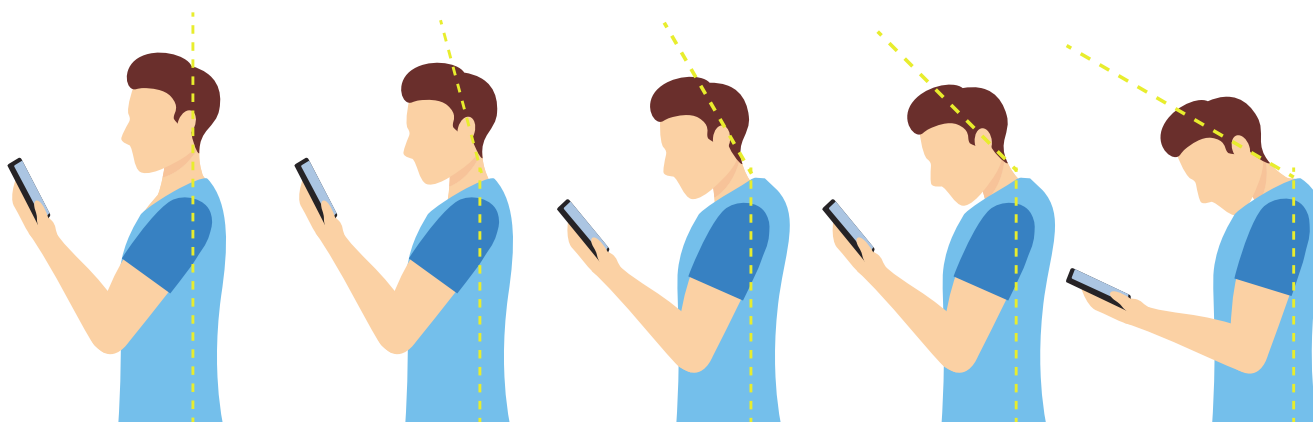
¿Tiene a la vista a algún adolescente o a un adulto utilizando dispositivos móviles como celulares o tabletas? Fíjese un segundo en la posición en la que se encuentra. Es bastante probable que al manipular dichos artefactos, esa persona tienda a inclinar la cabeza y los hombros hacia adelante, como si estuviera jorobada: ¿cierto?

Pues bien, esa postura puede generar secuelas en la salud esquelética de la gente y provocar un nuevo padecimiento conocido como text neck (cuello de texto), *Smartphone neck* (cuello de teléfono inteligente) o cuello de WhatsApp, que podría afectar la columna vertebral en tres segmentos: columna cervical (cuello), columna torácica (espalda) y columna lumbar (espalda baja).

El ortopedista infantil José Pablo Muñoz explica, de manera sencilla, las razones por las cuales esta postura es dañina. “El peso promedio de la cabeza de un niño ronda los 2 kilogramos y la de un adulto podría alcanzar los 5 kilogramos. Por cada dos centímetros que la inclinemos hacia adelante, la presión ejercida sobre la columna cervical aumenta el doble.

“Si al usar celulares inclinamos el cuello de 45 a 60 grados, la columna vertebral se somete a cargas que pueden alcanzar hasta los 15 o 27 kilogramos”, detalla Muñoz.

Eso, a manera de ejemplo, equivale al peso aproximado de un niño de siete u ocho años!



Esta advertencia la hacen médicos y fisioterapeutas preocupados por la cantidad de pacientes, especialmente niños y adolescentes, que pasan conectados a dispositivos durante horas; así, se incrementa el riesgo de sufrir complicaciones en esas partes del cuerpo.

Pero aún hay más. Según Muñoz, el peso que soporta el cuello debe multiplicarse por el tiempo en que se utilizan los dispositivos. “Comúnmente los adolescentes pasan hasta tres o más horas realizando videojuegos, enviando mensajes de texto o revisando sus redes sociales desde su dispositivo móvil”, detalló.

Es decir, se podría inferir que al año estas poblaciones acumularían entre 700 a 1.400 horas de excesivo estrés sobre las vértebras cervicales, lo que a futuro se traducirá en pérdida de la curvatura natural (jorobas), desgaste prematuro, degeneración y posiblemente cirugías, advirtió el cirujano neoyorquino Kenneth K. Hansraj, uno de los primeros especialistas en llamar la atención sobre este padecimiento en el mundo.

El uso de móviles también se ha asociado a otros problemas de salud como la **miopía** que va en aumento, así como otras afecciones visuales. Asimismo, los médicos ya habían advertido del padecimiento llamado **WhatsAppitis**, que sufren quienes constantemente usan tal aplicación.

Esto provoca inflamación en tendones, especialmente en el dedo pulgar, la palma de la mano y el antebrazo.

Síntomas

¿Cómo saber si se sufre de *text neck*? En el país no existen estadísticas sobre este problema. Sin embargo, los síntomas son muy sugerentes. De acuerdo con Erika Cyrus Barker, directora de la Escuela de Terapia Física de la Universidad Santa Paula, este problema se caracteriza por rigidez (contractura muscular) y dolor de cuello, hombros y espalda. Los pacientes también se quejan de dolores de cabeza y vértigo, así como de entumecimiento y hormigueo en las manos e insensibilidad en dedos.

El cuadro se complica con el sedentarismo. “Al tener poca actividad física, los músculos del cuello, hombros y espalda comienzan a debilitarse y a resistir menos tiempo la posición viciosa que se adopta al utilizar móviles. Esto hace que se incrementen los dolores y la sensación de cansancio, convirtiéndose en un círculo vicioso”, agregó Muñoz.

A mediano y largo plazo también pueden surgir problemas más serios. Entre ellos, la aparición de dolores tipo neuropático (por la inflamación de los nervios que pasan a través de la columna), hernias de disco y alteraciones en el alineamiento de las vértebras de la columna cervical (debido a inflamación crónica de los ligamentos del cuello).

Mejorar la postura corporal (levantar la cabeza), disminuir el tiempo en que se emplean estos aparatos electrónicos y efectuar más ejercicio son algunas de las recomendaciones. Sin embargo, si las molestias persisten, lo mejor será acudir al especialista.

APPs correctoras

Existen algunas apps que pueden ayudarle a corregir este problema y mejorar su postura al utilizar aparatos móviles como teléfonos y tabletas. Una de ellas es Text Neck Indicator (<http://bit.ly/1TSmbpS>) que le avisa al usuario cuándo se está usando el dispositivo de una manera incorrecta. También está Relieve Neck Pain (<http://bit.ly/1pcYPxM>) que ofrece una serie de 10 minutos de ejercicios para aliviar las dolencias del cuello.

Tomado de: <https://www.nacion.com/ciencia/salud/cuello-y-espalda-son-las-nuevas-victimas-por-uso-de-celulares/OGYJVNDUBA37NG2J4LAVO7U24/story/>

El 56% de los colombianos padece de obesidad y sobrepeso: Minsalud

Según la Encuesta Nacional de Situación Nutricional que presentó el Ministerio de Salud, el 56% de los adultos en Colombia presenta exceso de peso, el porcentaje más alto registrado desde que se realiza el estudio.

La investigación se realiza cada cinco años desde el 2005. Esta última corresponde al 2015, cuando se entrevistaron 151.343 personas de 44.202 hogares en 295 municipios del país.

Entre los escenarios más preocupantes se encuentran el incremento del exceso de peso –que incluye obesidad y sobrepeso– en la población adulta; y la desnutrición crónica que afecta a uno de cada diez menores de edad en el país.

Exceso de peso

El informe del Ministerio indica que uno de cada tres jóvenes y adultos en Colombia tiene sobrepeso (37,7%), mientras que uno de cada cinco es obeso (18,7%). En este sentido, el 56,4% de la población presenta exceso de peso, lo que significa un incremento de 5,2 puntos porcentuales con respecto al 2010.

Según el Ministerio, la obesidad es más frecuente en las mujeres (22,4%) que en los hombres (14,4%).

“Las responsabilidades de la adultez afectan en muchos casos la alimentación, dedicándole poco tiempo, consumiendo más alimentos procesados y menos comidas preparadas en casa. La oferta de alimentos procesados, frituras y dulces, así como una vida sedentaria, propician el desarrollo de obesidad muchas veces asociada a deficiencias nutricionales”, indicó en un comunicado el Ministerio de Salud.

En cuanto a los menores de edad, el informe indicó que el exceso de peso en niños de 0 a 4 años de edad subió de 4,9% en 2010 a 6,3% en 2015; sin embargo, en el país es más baja la situación con respecto a Centroamérica (7,4%) y a Suramérica (7,0%).

Mientras que en niños de cinco a doce años de edad el exceso de peso incrementó de 18,8% en 2010 a 24,4% en 2015. En los adolescentes, este problema afecta al 17,9%.

Según el informe, en el caso de los menores de edad, el tiempo excesivo frente a pantallas, aquel dedicado a actividades sedentarias como ver TV o jugar con videojuegos, representa un factor determinante para el incremento de los casos de sobrepeso y obesidad en el país.

Publicado en el periódico El País, Noviembre 22, 2017. Recuperado de www.elpais.com

El sedentarismo, principal causa de obesidad y sobrepeso

¿Sabías que las enfermedades crónicas en gran parte se deben al sobrepeso ocasionado por la falta de hacer ejercicio y excesivo sedentarismo?

Un estudio publicado por el American Journal of Medicine, titulado Obesidad, Obesidad abdominal, Actividad física, e Ingesta Calórica en Estados Unidos, demostró que el estilo de vida sedentario es la principal causa del aumento en los índices de obesidad.

Y por el contrario, descarta que la causa de sobrepeso sea el consumo de calorías.

Los cambios en las cifras de sobrepeso

De la población norteamericana se hallaron a través de dos indicadores internacionales, el Índice de Masa corporal, que se calcula dividiendo el peso sobre la estatura al cuadrado, y el perímetro de circunferencia abdominal (no debe ser mayor de 90 cm en hombres y 80 cm en mujeres).

Según el estudio, el Índice de Masa Corporal promedio se ha incrementado un 0.37% por año, en las últimas dos décadas.

La investigación dice que la ingesta calórica diaria no cambió significativamente, en cambio

la proporción de adultos que reportaron no tener actividad física en su tiempo libre incrementó de 19.1% a un 51.7%.

¿La solución?

La Organización Mundial de la Salud recomienda realizar 150 minutos de actividad física moderada semanalmente, ya que la considera un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.



Publicado en el periódico El Espectador, marzo 30, 2017. Recuperado www.elespectador.com

Intensidad y duración de la actividad física

De acuerdo con el documento técnico, en los contenidos de direccionamiento pedagógico para la promoción de hábitos de vida saludable, con énfasis en alimentación saludable y el fomento de ambientes 100% libres de humo de cigarrillo a través de la práctica regular de la actividad física cotidiana, dirigidos a los referentes de las entidades territoriales realizado en 2011 por el Ministerio de la Protección Social, en alianza con el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre - COLDEPORTES...

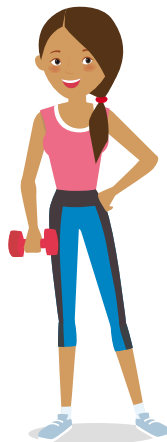
“Todos los niños y jóvenes deberían realizar diariamente actividad física en forma de juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela y las actividades comunitarias”.

E J E M P L O S D E A C T I V I D A D F Í S I C A

TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA. FORTALECIMIENTO MUSCULAR

ACTIVIDADES SUGERIDAS

- Halar y aflojar
- Ejercicios de resistencia con el peso corporal o con bandas elásticas, con máquinas o mancuernas
- Escalar un árbol
- Abdominales
- Equilibrio
- Escalar paredes



El ejercicio se debe practicar de manera correcta y con una **INTENSIDAD** adecuada, la Organización Mundial de la Salud propone dos niveles de intensidad del ejercicio: **MODERADO**, que es aquel en el que se acelera de manera perceptible el ritmo cardiaco, por ejemplo, caminar a paso rápido, bailar, hacer tareas domésticas, entre otros; y **EJERCICIO INTENSO** que es el que requiere mayor esfuerzo, provocando respiración rápida y un aumento importante en el ritmo cardiaco, por ejemplo, montar bicicleta rápido, practicar deportes competitivos, subir escaleras o pendientes con rapidez, entre otros.

Para el caso de los niños entre los 5 y los 17 años, se recomienda acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa, puesto que reporta beneficios para la salud. Los adolescentes ejecutan juegos y deportes estructurados por tiempos prolongados. Los adolescentes deben realizar juegos libres y programas estructurados.

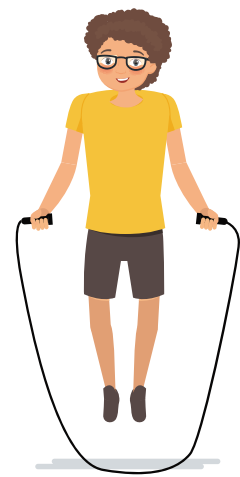
Según la Organización Mundial de la Salud “los programas estructurados deben incluir la actividad de tipo aeróbica, como la participación en algún deporte y de tipo muscular, como el levantamiento de pesas, trabajos con bandas o ejercicio de resistencia al peso corporal como levantamientos, flexiones y sentadillas. La actividad de tipo muscular es importante cuando involucra un esfuerzo de moderado a intenso y trabaja los principales grupos musculares: piernas, cadera, espalda, abdomen, pecho, hombro, y brazos”.

P A R A N I Ñ O S Y A D O L E S C E N T E S

TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA. FORTALECIMIENTO ÓSEO

ACTIVIDADES SUGERIDAS

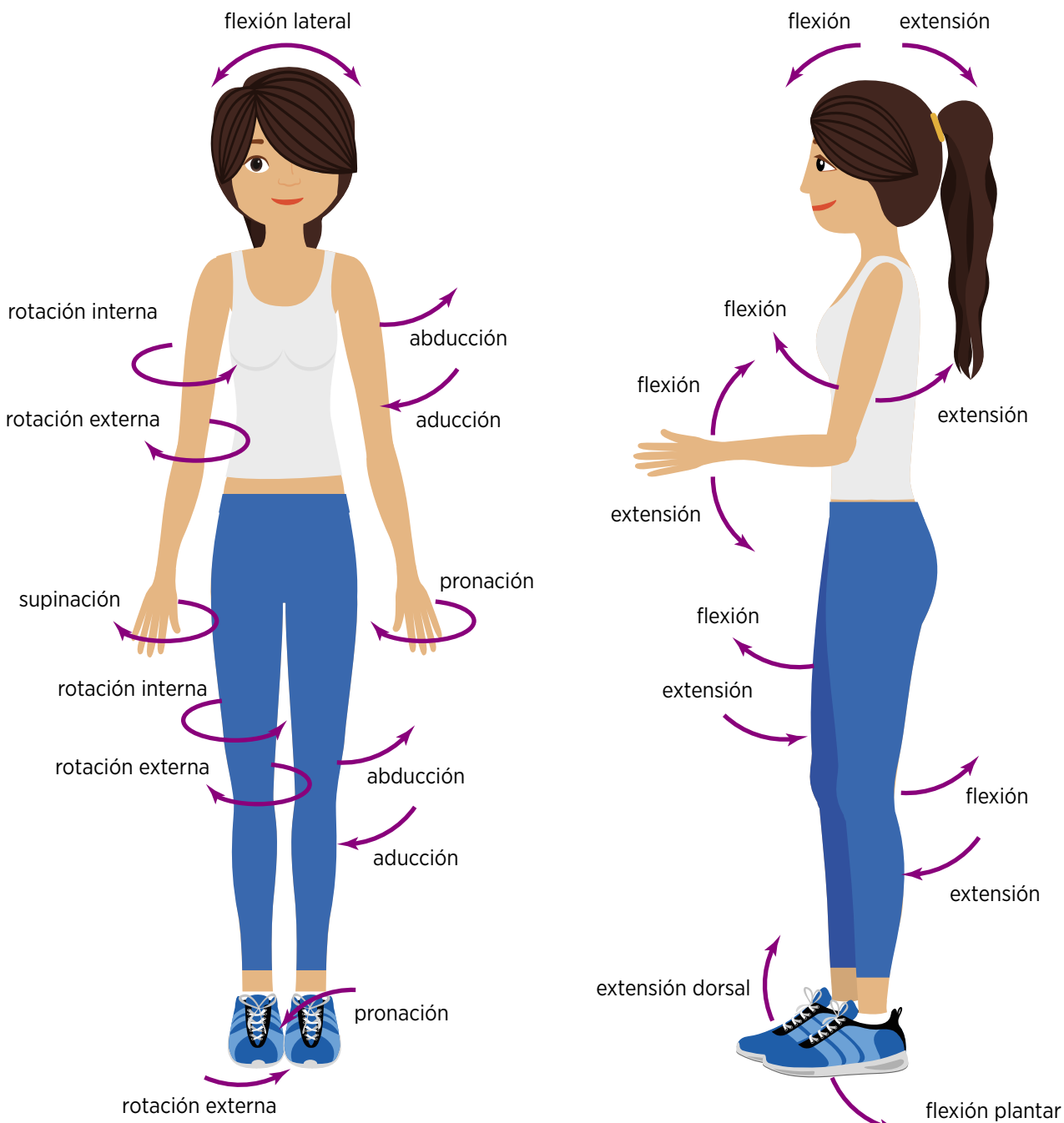
- Saltar en un pie
- Saltar lazo y brincar
- Correr
- Gimnasia
- Baloncesto, voleibol y tenis



Anexo 3

CALENTAMIENTO PREVIO A LA ACTIVIDAD FÍSICA

La activación aumenta la temperatura del cuerpo. La movilidad articular se debe hacer con el tipo de articulación y su posibilidad de movimiento. Ambas se pueden hacer con o sin desplazamiento. La **ELONGACIÓN** es el estiramiento de las fibras musculares y es de vital importancia para evitar desgarros musculares.



aducción/abducción

supinación/pronación

rotación interna/externa

flexión/extensión

CARRERAS DE COSTALES

La carrera de costales era un juego de agricultores que se practicaba después del almuerzo. Se entendía como un esfuerzo físico laboral, ya que los abuelos lo concebían como un calentamiento para reanudar el trabajo.

Esta carrera es usada actualmente para realizar competencias recreativas.

MATERIAL

- Sacos de tela o un material parecido, que normalmente se utilizan para el almacenamiento de los productos agrícolas. El número dependerá de la cantidad de participantes.
- Terreno para saltar.

INSTRUCCIONES

- 1 Cada jugador se sitúa en la línea de salida, sin pisarla.
 - Las líneas de salida y de meta se deben señalar adecuadamente.
 - Los pies deben estar dentro del saco y con sus manos asir la parte superior del saco.
- 2 Establezcan la distancia a recorrer, dependiendo del terreno disponible.
- 3 Den la orden de salida, luego de la cual los jugadores van saltando como si fueran canguros, hasta la línea de llegada, y evitando chocar entre ellos.
- 4 El jugador que se caiga involuntariamente se podrá levantar y seguir saltando de nuevo. Pero si es intencional, será descalificado.
- 5 En la línea de meta se ubicarán algunos observadores, quienes identificarán los ganadores.



BOLITA UÑITA

En el Caribe colombiano, el juego “Bolita uñita”, también conocido como canicas, es un juego muy típico.

Este juego tiene variaciones en sus reglas, pero se busca ganar todas las canicas de los competidores.

MATERIAL

- Canicas; son de vidrio y vienen en diferentes colores y tamaños.
- Terreno descubierto.



INSTRUCCIONES

- 1 Cada competidor apuesta la misma cantidad de bolas. Entre todos abren un agujero en el suelo o demarcan puntos, y a una distancia aproximada de metro y medio trazan una raya.
- 2 Cada jugador, a su turno, ubica la bola a la altura del ojo y la deja caer -o lanza- sobre la raya.
- 3 El que más cerca cae a la raya, tiene la oportunidad de hacer el tiro inicial hacia el agujero en la tierra.
- 4 Quien logre introducir la bola en el orificio (o llegar al punto demarcado), continúa con el tiro. Entonces, tiene que apuntar hacia las canicas de los otros jugadores; si golpea alguna, se la gana inmediatamente.

SALTO DE LAZO O CUERDA

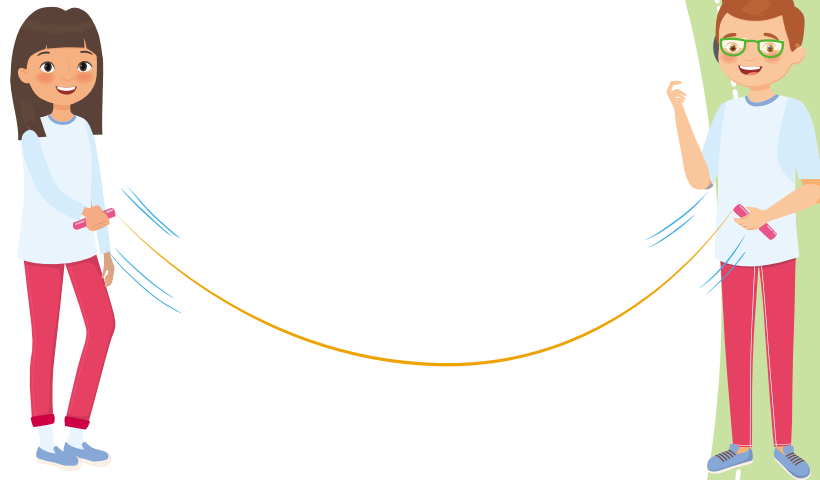
En la región de la Orinoquia el lazo siempre ha sido un instrumento utilizado en la ganadería. Esta misma herramienta, tan sencilla de conseguir, es utilizada por los niños para la actividad física de saltar, de manera individual o en grupos.

En algunas ocasiones el juego va acompañado de rondas o canciones que llevan el ritmo del salto.

MATERIAL

- Lazo o cuerda. El largo del lazo depende de la cantidad de personas que vayan a jugar.

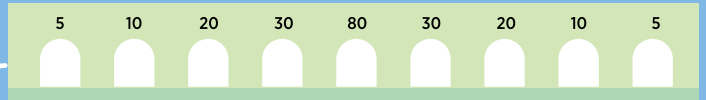
En la actualidad, se encuentran de diferentes materiales, colores y tamaños.



INSTRUCCIONES

- 1 Según lo determinen, el juego consiste en saltar de manera individual o grupal la cuerda, sogá o lazo.
- 2 Deben seguir las reglas básicas:
 - No pisar la cuerda o tocarla con los pies o piernas mientras se salta.
 - Saltar continuamente; si se interrumpe, pierde.
 - Gana quien realice mayor cantidad de saltos.
 - Pierde quien toca la cuerda o quien se detiene.

CUCUNUBÁ



La región Amazónica se caracteriza por ser la que más practica los juegos tradicionales que combinan varios elementos y puntajes.

El cucunubá tiene sus inicios en la historia precolombina. Este refuerza y estimula el desarrollo motriz, la coordinación visomotora, la puntería y el cálculo mental.

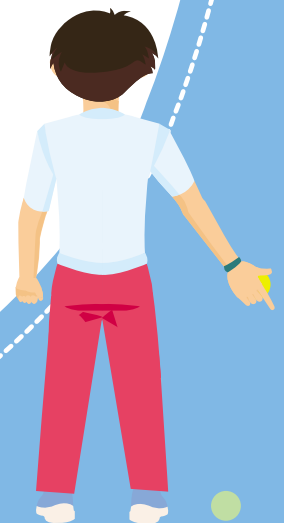
MATERIAL

- Bolas de metal u otro material, canicas o pelotas.
- Tablero con agujeros y puntuación; el mayor puntaje se encuentra en el centro. Generalmente es fabricado con cartón.

Hoy en día existe cucunubás modernos, con muebles y tableros electrónicos, que permiten un lanzamiento más cómodo y sencillo.

INSTRUCCIONES

- 1 Busquen un terreno plano, sin obstáculos.
- 2 Ubiquen el tablero, soportado por dos tablas, que se abran en forma de ángulo para permitir el paso de las bolas lanzadas por el jugador.
- 3 Cada jugador lanza la pelota, a determinada distancia, contra el tablero.
- 4 Siguen compitiendo y anotando los puntajes obtenidos.
- 5 El ganador será el jugador con mayor puntaje.



Anexo 2

INSTRUCCIONES DEL DESAFÍO DE LAS REGIONES

El circuito hay que realizarlo con agilidad y velocidad, ya que controlará el tiempo.

ESTACIÓN 1: REGIÓN ANDINA – CARRERA DE SACOS (3 MINUTOS)

- 1 Al llegar a la estación, el capitán debe leer la información acerca del juego tradicional de esa región.
- 2 Una vez terminada la lectura, leerá la siguiente instrucción para este juego:
Cada uno de los jugadores debe pasar la pista hasta llegar a la meta. La única forma válida de hacerlo, es al estilo de una “carrera de sacos”.
- 3 Para realizar el juego estarán dispuestos unos costales y la pista que deben atravesar.
- 4 Una vez logren llegar a la meta, todos los integrantes deberán dirigirse a la siguiente estación.

ESTACIÓN 2: REGIÓN CARIBE – BOLITA UÑITA (4 MINUTOS)

- 1 Al llegar a la estación, el capitán debe leer la información acerca del juego tradicional de esa región.
- 2 Una vez terminada la lectura, leerá la siguiente instrucción para este juego:
Cada uno de los jugadores debe sacar al menos una canica del círculo. ¡Vamos a ver qué tan buenos son en “bolita uñita”!
- 3 Para realizar este juego, previamente se dibujará un círculo en el piso y dentro de este se dispondrán, de manera desorganizada, varias canicas.
- 4 Para que los jugadores puedan sacarlas del círculo, dispondrán de 3 canicas que deberán rotarse hasta que todos los integrantes del grupo logren sacar, al menos una canica, utilizando la técnica de bolita uñita.
- 5 Una vez logren el objetivo, todos los integrantes deberán dirigirse a la siguiente estación.

ESTACIÓN 3: REGIÓN ORINOQUIA – SALTO DE LAZO (5 MINUTOS)

- 1 Al llegar a la estación, el capitán debe leer la información acerca del juego tradicional de esa región.
- 2 Una vez terminada la lectura, leerá la siguiente instrucción para este juego:
Deben escoger dos personas del grupo que realicen la tarea de batir el lazo. Luego, una pareja deberá pasar, hacer 10 saltos y finalmente tomar el lazo para batirlo a la siguiente pareja. Esto se repetirá hasta que todas las parejas hayan realizado ambos roles (saltar y batir).
- 3 Para realizar este juego, previamente se tendrá el lazo sobre el piso.
- 4 Una vez logren el objetivo, todos los integrantes deberán dirigirse a la siguiente estación.

ESTACIÓN 4: REGIÓN AMAZÓNICA – GUGUNUBÁ (3 MINUTOS)

- 1 Al llegar a la estación, el capitán debe leer la información acerca del juego tradicional de esa región.
- 2 Una vez terminada la lectura, leerá la siguiente instrucción para este juego:
Cada uno de los jugadores tiene una oportunidad para lanzar en el juego de cucunubá. Uno a uno realizará su lanzamiento y un juez tomará nota sobre los puntos que vayan haciendo.
- 3 Para realizar este juego, previamente se dispondrá el tablero agujereado de cucunubá y se señalará el límite donde se deben hacer los lanzamientos.
- 4 Una vez todos hayan realizado un lanzamiento, se dará por finalizado el circuito.

Los riesgos que hay en los suplementos nutricionales

Por: Estefanía Fajardo de la Espriella. SALUD | 17 de Junio de 2019 - 00:30

Daño hepático, insuficiencia renal, convulsiones, accidentes cerebrovasculares, entre otros, pueden ser las consecuencias. Expertos analizan el tema y las investigaciones.

“No es un gasto, es una inversión que te llevará a la mejor versión de ti”. Esta es una de las frases con las que se promociona un nuevo reto de nutrición en redes sociales. Sus embajadoras –que en su mayoría son influenciadoras que muestran interés por el deporte– lo recomiendan para mantenerse en forma. Nada extraño en el mundo de las redes en las que se brindan todo tipo de consejos.

El problema con este producto radica en que lo muestran como un suplemento nutricional, un reemplazo de comidas... y apto para los niños.

“Contiene 45 nutrientes esenciales y lo pueden tomar niños desde los cuatro años de edad que coman todo tipo de comidas. Es un producto natural”, dice la historia en Instagram de una de las mujeres que se dedica a recomendar este producto y venderlo a través de su usuario en la web oficial. “Estimula la quema de grasa, reafirma la piel y reduce medidas”, se lee en otra cuenta que recomienda un producto que “no requiere ejercicio ni dieta” y promete bajar “de cuatro a ocho kilos en el mes”.

Como estos, muchos productos son publicitados con el fin de aumentar musculatura, bajar de peso, limpiar el organismo e incluso potencializar la actividad sexual, por lo cual la alerta se convierte en un asunto global.



¿Recuerdan que según las publicaciones uno de estos productos es apto para niños? Un estudio publicado en el *Journal of Adolescent Health*, desarrollado por investigadores de la Universidad de Harvard, identificó un mayor riesgo de eventos médicos graves en niños y adultos jóvenes ingiriendo este tipo de productos en comparación con el consumo de vitaminas, casi que triplicando los casos.

Flora Or, investigadora principal del estudio, dijo a *El Herald* que el número de casos con “consecuencias negativas de los jóvenes que consumen suplementos dietéticos que se venden para la pérdida de peso, la construcción de músculo, la

energía, las funciones sexuales, y la limpieza, son muy preocupantes”. Estos resultados indican que los suplementos pueden ser “extremadamente peligrosos y están vinculados con lesión médica grave y en algunos casos la muerte en los jóvenes que utilizan estos productos”.

Por resultado médico grave hacen referencia a la discapacidad, hospitalización, visitas a la sala de emergencia, intervención necesaria para evitar daños permanentes e incluso la muerte.

“El uso de los suplementos dietarios solo debe darse en situaciones específicas y orientadas por un profesional de la salud”, afirma el Ministerio de Salud y Protección Social bajo la subdirección de salud nutricional. La normatividad colombiana en esta materia define que solo se expiden registros sanitarios de suplementos dietarios para productos dirigidos a personas mayores de cuatro años.

“Es un negocio millonario que induce al consumo excesivo de estos suplementos que no están permitidos y que no son saludable”, afirma Carmen María Carrero, especialista en nutrición clínica y doctor en ciencias de la salud de la Universidad Simón Bolívar.

Estos suplementos nutricionales son adicionales, tienen aportes excesivos de proteínas, aminoácidos esenciales y no esenciales. “Los no esenciales por no poderlos eliminar se convierten en tóxicos para el organismo”, agrega.

Hay dos grandes categorías de productos en el país respecto a este tema, explica Carlos Alberto Robles, director de alimentos y bebidas del Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos (Invima). Uno son los suplementos dietéticos y los otros son los alimentos fortificados.

“Lo que comúnmente la gente llama alimentos dietéticos en Colombia no existe, en la regulación actual esa categoría no está”.

Si es un suplemento dietético estaríamos hablando de productos a los que se les otorga un registro sanitario en el marco de un medicamento. “Al ser otorgado en ese concepto, es un producto que no se puede publicitar con propiedades como si fuera un alimento y es un asunto regulado, suministrado bajo fórmula médica y dependiendo de las condiciones de cada uno de los pacientes”, sostiene Robles.

Mientras tanto, los alimentos fortificados son productos adicionados con nutrientes, vitaminas y minerales, entre otros. Pero no es un producto que pueda ser considerado dietético. “El consumidor debe tener conocimiento que un alimento fortificado no reemplaza una alimentación balanceada y la persona que lo consume está buscando una adición de un tipo de nutriente”, advierte.



Tomado de: <https://www.elheraldo.co/salud/los-riesgos-que-hay-en-los-suplementos-nutricionales-642150>

Anexo 2

Evaluando las etiquetas de suplementos dietarios

1. Evalúa la etiqueta del producto asignado de acuerdo con las siguientes especificaciones:

VITAMINA D Ayuda al organismo a utilizar el calcio y el fósforo

60 cápsulas

Calcitrón
Suplemento dietario

El calcio ayuda en el desarrollo de huesos y dientes fuertes.

HECHO EN COLOMBIA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
Tamaño de la porción: 1 cápsula
Porciones por envase: 60 cápsulas

| | Cantidad por cápsula | % VD |
|--------------------------------|----------------------|------|
| Calcio | 1500 mg | 150 |
| Vitamina D | 300 U.I | 75 |
| Hierro | 20 mg | 111 |
| Licopeno | 10 mg | * |
| Proteína (hidrolizado de soya) | 20 mg | * |

*Valor de referencia diario no establecido.

Otros ingredientes: Lactosa, celulosa microcristalina, estearato de magnesio.

LOTE: BF40Y-1
FV: 01/02/15


REGISTRO SANITARIO N° SD-

Este producto es un suplemento dietario, no es un medicamento y no suple una alimentación equilibrada.
Manténgase fuera del alcance de los niños.
No consumir en estado de embarazo y lactancia.
Fabricado por: Laboratorio LMN S.A.S. con domicilio en Colombia.
Almacenar a una temperatura inferior a 30°C y 65% HR.
Modo de uso: adultos tomar 1 cápsula al día.
Advertencias: consumo superior a 1600 mg de calcio puede ocasionar cálculos renales, hipercalcemia, síndrome lácteo-alkalino e insuficiencia renal.

| | INFORMACIÓN DEL RÓTULO O ETIQUETA | CUMPLE | | OBSERVACIONES |
|----|--|--------|----|---------------|
| | | SÍ | NO | |
| 1 | Nombre y/o marca | | | |
| 2 | Composición nutricional | | | |
| 3 | Listado de ingredientes | | | |
| 4 | Identificación del lote y fecha de vencimiento | | | |
| 5 | Declaraciones sobre el producto | | | |
| 6 | Registro sanitario | | | |
| 7 | Advertencias | | | |
| 8 | Modo de uso | | | |
| 9 | Condiciones de almacenamiento | | | |
| 10 | Nombre y domicilio del fabricante | | | |
| 11 | Leyendas | | | |

2. Completa la tabla de beneficios del producto y recomendaciones para su consumo, de acuerdo con la información que proporciona el envase y/o etiqueta.

| Beneficios del producto | Recomendaciones para su consumo |
|-------------------------|---------------------------------|
| | |






Sopa de verdura

3 Sabores individuales

Peso Neto 60 gr

Sopa de verdura:
 Ingredientes: Maltodextrina, almidón modificado, sal, verdura, grasa vegetal hidrogenada, harina de pollo, potenciado de sabor (E-621), proteínas vegetales, antioxidantes (E-304, E-367, E320)

Formación de preparación:

-  1 Vierta el contenido de un sobre en una taza.
-  2 Añadir 20 cl. de agua hirviendo
-  3 Remover bien con una cuchara

Conserve el producto en un lugar fresco y seco

Consumir preferiblemente antes de:
 Junio - 2001 N° LOTE: B-501

Un producto elaborado por: Maix Sopa Company S.A.
 Cl. Chorlito 17 - Lugo
 N.º R.S.: LU-343-B



Sopa de verdura

3 Sabores individuales

Peso Neto 60 gr

Sopa de verdura:
 Ingredientes: Maltodextrina, almidón modificado, sal, grasa vegetal hidrogenada, harina de pollo, potenciado de sabor autorizado, proteínas vegetales, antioxidantes variados.

Nuestra receta:

-  1 Cortar pan duro en forma de cubitos y freír en un sartén.
-  2 Coger los panes recién fritos y echar en la sopa.

Conserve el producto en un lugar fresco y seco

Consumir antes de:
 Abril - 2001 N° LOTE:

Un producto elaborado por: Maix Sopa Company S.A.



Grasas buenas, grasas malas

Elegir alimentos saludables para el corazón y mantener un peso corporal saludable puede ayudar a evitar y tratar enfermedades cardíacas. Comer demasiado de cualquier clase de grasa no es bueno para su salud. Pero cuando se trata del corazón, algunos tipos de grasas son más saludables que otros. Entonces, ¿cómo tomar decisiones inteligentes? Aprenda a reconocer las grasas buenas y las grasas malas.

Comprensión de las grasas malas

Las grasas "malas" plantean una amenaza a su sistema del corazón y vasos sanguíneos porque incrementan la producción de colesterol del cuerpo. Las grasas "malas" también provocan coágulos de los vasos sanguíneos, o aterosclerosis. Si hay un bloqueo en el flujo de sangre hacia el corazón, esto puede llevar a un ataque cardíaco. Si los vasos sanguíneos en el cerebro se bloquean, esto puede llevar a un accidente cerebro vascular. Las grasas "malas" incrementan los riesgos de cardiopatía coronaria, y tienen que limitarse en la dieta:

- Grasas saturadas
- Grasas hidrogenadas
- Grasas trans

Las **GRASAS SATURADAS**, que generalmente son de origen animal, son sólidas naturalmente a temperatura ambiente. Ejemplos: grasa de cerdo, manteca, grasa láctea, carne, piel de pollo y cerdo, helados y queso. Tenga cuidado también con los aceites de coco y palma. Estos aceites tropicales contienen altas cantidades de grasas saturadas.

Las **GRASAS HIDROGENADAS** se crean mediante un proceso químico que convierte a los aceites vegetales líquidos en grasas semisólidas o sólidas a temperatura ambiente. La hidrogenación a veces convierte a los aceites en lo que se denomina **GRASAS TRANS**, una transformación no saludable

que, sin embargo, se convirtió en un ingrediente clave de los alimentos procesados y las comidas rápidas.

También, la reutilización reiterada del mismo aceite en procesos de fritura favorece la producción de grasas trans. Se recomienda no calentar grasas por encima de 180 °C, no reutilizar el aceite más de tres veces y nunca usarlo cuando se observe el desprendimiento de humos azules durante el calentamiento.

Los ácidos "trans" aumentan el riesgo de infarto y de diabetes. Este tipo de grasas es mucho más perjudicial para la salud que las grasas saturadas, debido a que aumentan el colesterol LDL (malo) y disminuyen el colesterol HDL (bueno), además de actuar sobre mecanismos de inflamación que aceleran el desarrollo de aterosclerosis. Para evitar los peligros sobre la salud, es necesario no consumir más de 1 g diario de grasa "trans".

La grasa "trans" se encuentra en aceites baratos, utilizados para la fritura en sitios de comida rápida, alimentos precocinados, pizzas congeladas, algunas mantecas vegetales, bollería y pastelería industrial, galletas saladas y dulces industriales, helados, cremas de café, glaseados listos para usar, patatas fritas "de bolsa", chucherías y palomitas de microondas. Su objetivo es conservar la duración de los alimentos, mejorar su sabor o favorecer la estabilidad en la fritura. Además, son más baratos que otras grasas vegetales. De manera natural, las grasas trans también se encuentran en la carne, la leche y los derivados lácteos de animales rumiantes (ganado bovino, ovino y caprino); sin embargo, están en cantidades menores a las presentes en productos industrializados.

Evite los productos hechos con aceites hidrogenados o parcialmente hidrogenados. La buena noticia es que hay más productos en el mercado "sin grasas trans".

Comprensión de las grasas buenas

Algunas grasas no agregan riesgo de enfermedad cardíaca. Cuando come grasas “buenas” en lugar de grasas “malas”, estas grasas “buenas” pueden ayudar a proteger su cuerpo contra la enfermedad coronaria, al disminuir sus niveles de colesterol en sangre. Sin embargo, aún estas grasas “buenas” son altas en calorías, y la mayoría elevarán sus niveles de triglicéridos. Tiene que limitar cuánto come, aunque se consideren grasas “buenas”. Estas grasas “buenas” son:

- Grasas poliinsaturadas
- Grasas monoinsaturadas
- Ácidos grasos Omega 3 y 6

Las **GRASAS POLIINSATURADAS** son aceites vegetales que permanecen líquidos a temperatura ambiente. Ejemplos: aceites de maíz, de soja, semilla de algodón y girasol. Las margarinas en envases blandos, mayonesas y aderezos para ensaladas, también contienen grasas poliinsaturadas. Reemplace con estas grasas en lugar de las grasas saturadas, hidrogenadas y trans para mejorar su relación de colesterol bueno (HDL) a malo (LDL).

Las **GRASAS MONOINSATURADAS** son aceites vegetales que también son líquidos a temperatura ambiente. Ejemplos: aceite de oliva (y aceitunas), paltas/aguacates, aceite de canola y aceite de maní. Reemplazar las grasas saturadas en su dieta con grasas monoinsaturadas puede ayudar a bajar el colesterol «malo» LDL sin bajar el colesterol «bueno» HDL.

Los **ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3** de origen marino se consideran saludables para el corazón, porque bajan el nivel de triglicéridos y colesterol que circula en la corriente sanguínea. También desalientan los coágulos de sangre no deseados. Las buenas fuentes son los pescados grasosos, espe-

cialmente el salmón, atún, sardinas, arenque y trucha lacustre. Coma pescado de 2 a 3 veces por semana. Las fuentes vegetarianas de ácidos grasos omega 3 son las semillas de lino, nueces, aceite de canola y productos de soja; sin embargo, las fuentes vegetarianas quizá no sean efectivas. También, los **ÁCIDOS GRASOS OMEGA 6** abundan en los aceites vegetales de maíz, girasol, soja y oliva.

¿Qué sucede con el colesterol?

El **COLESTEROL** es una sustancia similar a la grasa presente en las membranas celulares del organismo, que tiene una importante función en la síntesis de hormonas, ácidos biliares, vitamina D y otras sustancias. La mayor parte del colesterol es producido por el hígado y otra parte procede de los alimentos (colesterol dietario).

El colesterol dietario puede elevar sus propios niveles de colesterol en la sangre, e incrementar el riesgo de cardiopatía coronaria. Así que, limite los alimentos altos en colesterol, y elija tamaños de porciones inteligentes.

El colesterol se encuentra en todos los alimentos de origen animal, como la carne, yema de huevo, pescado, camarones, calamar, aves de corral y productos lácteos. No hay colesterol en los alimentos derivados de las plantas. Si tiene diabetes, el límite diario de colesterol es 200 mg por día. Recuerde que, a pesar de que un alimento sea bajo en grasas, no significa necesariamente que sea bajo en colesterol. Para mantener controlado el colesterol, elija carnes magras, con un tamaño de porción de aproximadamente el tamaño de su mano, dos veces por día.

Texto adaptado de: Diabetes Education Online. Diabetes Teaching Center at the University of California, San Francisco. En: <https://dte.ucsf.edu/es/>

Anexo 2

Guía del contenido audiovisual

1. Luego de observar los videos propuestos, lean las siguientes frases y seleccionen la respuesta correcta en cada caso:

- Las grasas están compuestas por:
 - a. aceite, grasas sólidas y ácidos grasos.
 - b. triglicéridos, formados por glicerol y ácidos grasos.
 - c. ácidos grasos cortos y largos.
- El principal factor que influye en el aumento de peso, de colesterol o de riesgo cardiovascular es:
 - a. la cantidad de grasa que consumimos.
 - b. el tipo de grasa que consumimos.
 - c. los cambios de temperatura de la grasa que consumimos.
- De las grasas trans no es cierto que:
 - a. no se ponen rancias.
 - b. son estables cuando se fríen.
 - c. son benéficas para la salud.

• Los ácidos grasos que no tienen dobles enlaces entre sus átomos de carbono, están presentes en las grasas:

- a. saturadas.
- b. insaturadas.
- c. trans.

• Las grasas más saludables para el organismo son:

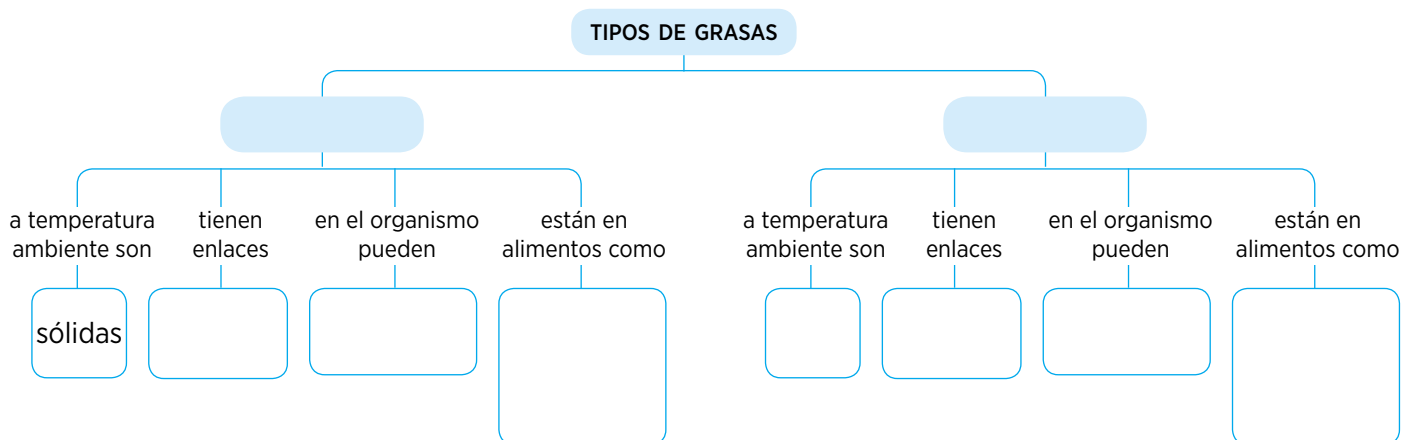
- a. las grasas saturadas.
- b. las grasas trans.
- c. las insaturadas, exceptuando las trans.

• Una de las recomendaciones para saber si un alimento tiene grasa trans, al leer su etiqueta, es revisar si contiene las palabras:

- a. “Grasas insaturadas”.
- b. “Parcialmente hidrogenado”.
- c. “0 g de grasa trans”.

2. Completen el siguiente mapa conceptual sobre los tipos de grasas, ubicando las palabras siguientes.

saturadas mantequilla insaturadas margarina líquidas aceite de girasol
 carnes manteca simples y dobles aceite de maíz aumentar el peso y colesterol
 lácteos aceite de oliva aceite de soya simples aportar ácidos grasos esenciales



Anexos

LÍNEA PEDAGÓGICA

Movilidad escolar

ME

ESTRATEGIA 1. Hacerme visible

[ANEXO: LA BICICLETA](#)

ESTRATEGIA 2. La ciudad ofrece espacios seguros: la ciclorruta

[ANEXO: TIPOS DE CICLORRUTA](#)

ESTRATEGIA 3. La autonomía en el espacio público

[ANEXO: QUÉ ES UNA INFOGRAFÍA](#)

ESTRATEGIA 5. Contribuyo a mejorar el transporte público

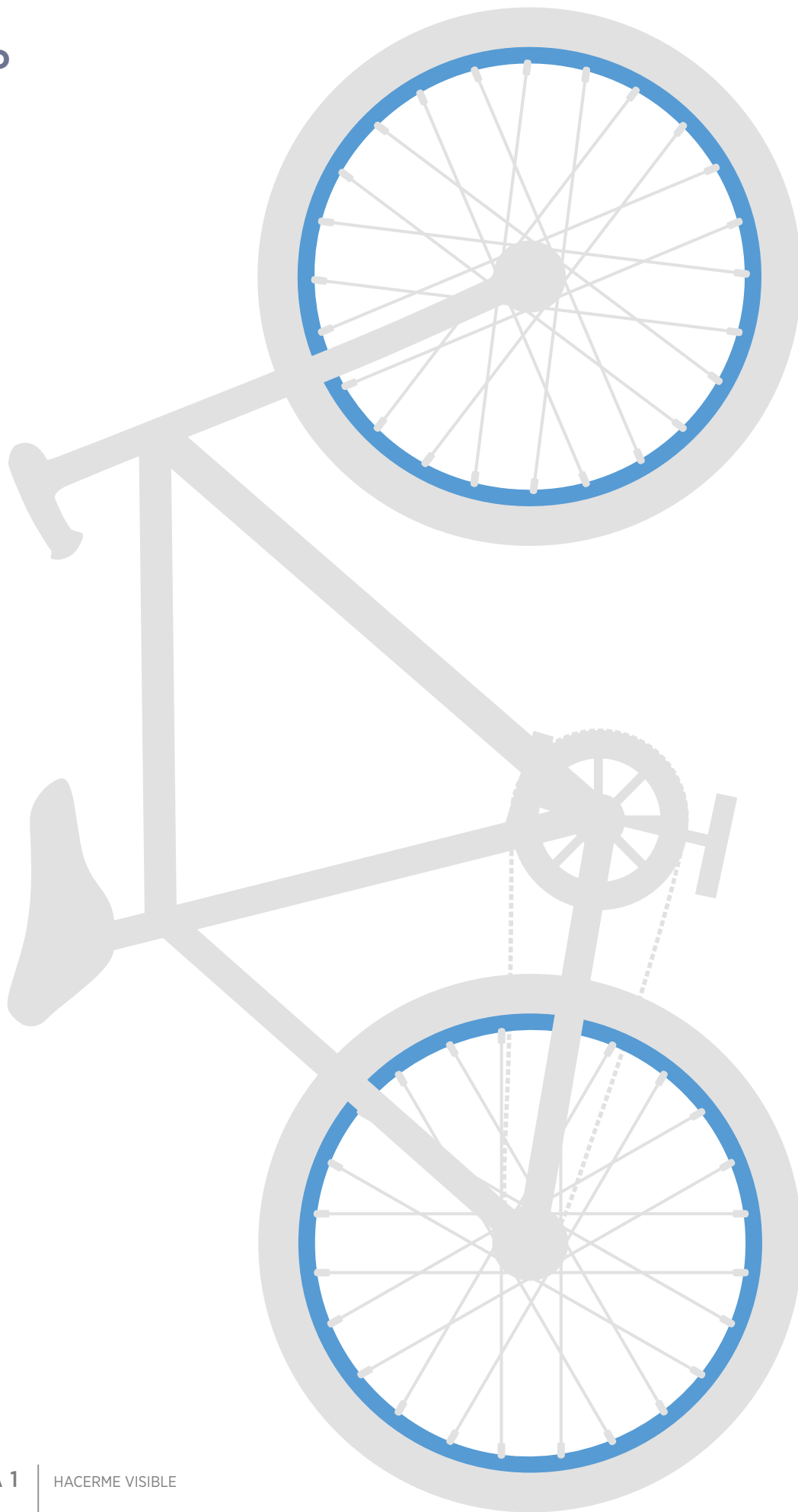
[ANEXO 1: NOTAS DE PRENSA](#)

[ANEXO 2: NOTAS DE PRENSA](#)

ESTRATEGIA 7. Conocer los puntos ciegos salva vidas

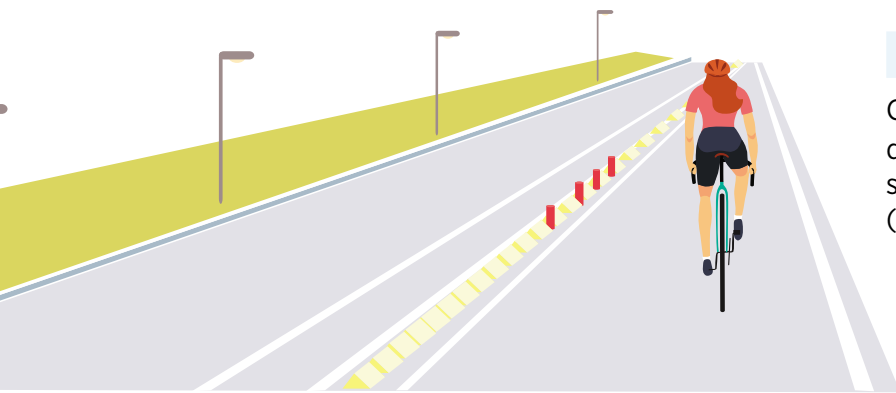
[ANEXO: PUNTOS CIEGOS EN DISTINTOS ACTORES VIALES](#)

Anexo



Anexo

T I P O S D E C I C L O R R U T A

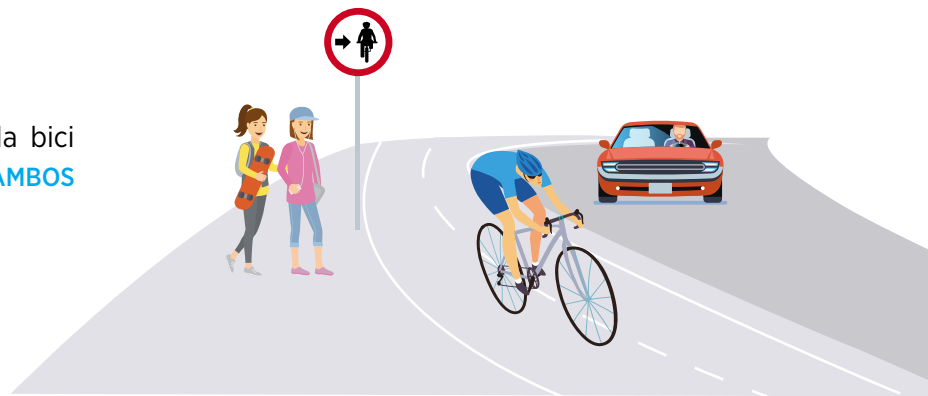


CICLORRUTA EN CALZADA

Carril exclusivo para la circulación de la bici dispuesto **SOBRE VÍA**. Estas ciclorrutas pueden ser demarcadas (solo pintura) o segregadas (con separación vertical).

CICLORRUTA EN ANDÉN

Carril exclusivo para la circulación de la bici dispuesto **SOBRE EL ANDÉN EN UNO O AMBOS COSTADOS DE LA VÍA**.

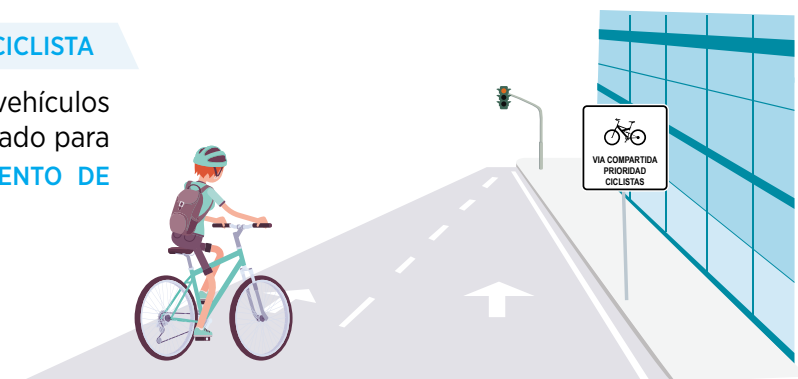


CICLORRUTA EN SEPARADOR

Carril exclusivo para la circulación de la bici dispuesto en el **SEPARADOR DE LA VÍA**. Estas ciclorrutas se disponen en separadores amplios y posiblemente arborizados.

CICLORRUTA COMPARTIDA PRIORIDAD CICLISTA

Carril compartido entre la bici y los vehículos motorizados. Está señalizado y demarcado para indicar la **PRIORIDAD DEL DESPLAZAMIENTO DE LOS CICLISTAS**.





CICLORRUTA CARRIBUS - BICI

Carril derecho de algunas vías, **COMPARTIDO ENTRE LA BICI Y LOS BUSES DEL SITP**. Está señalizado y demarcado para indicar el uso exclusivo de estos dos modos de transporte.

CICLORRUTA EN ALAMEDA

Espacio exclusivo para la circulación de la bici, a través de **CORREDORES VERDES Y AMBIENTALES** vinculados a senderos peatonales.



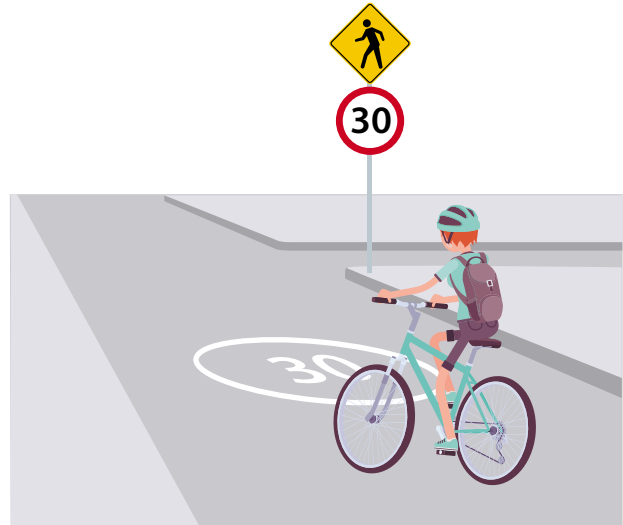
CICLORRUTA EN PARQUE

Circuito exclusivo para la circulación de la bici, usualmente para uso **DEPORTIVO Y RECREATIVO**, dentro de la **RED DE PARQUES METROPOLITANOS DE LA CIUDAD**.



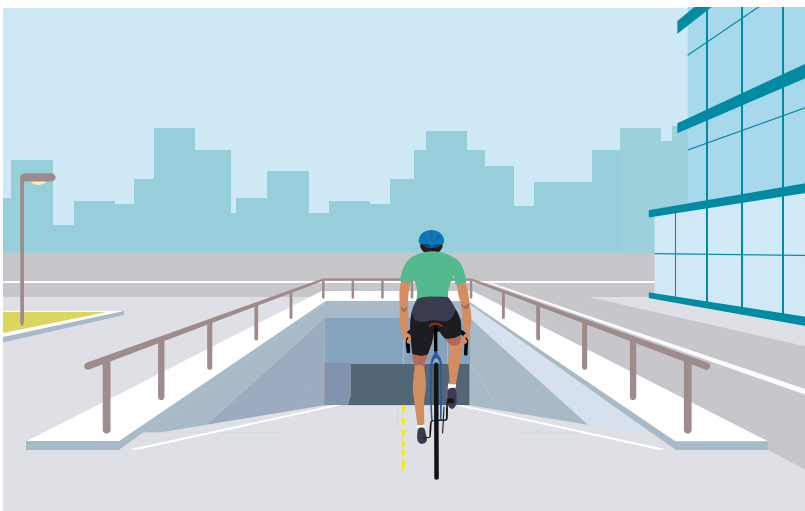
VÍA 30

VÍAS VEHICULARES de conexión interbarrial con regulación de **VELOCIDAD MÁXIMA A 30 KM/H.** Sirven como rutas de **CONEXIÓN** a la **RED DE CICLORRUTAS.**



CICLO PUENTE

Espacio destinado para la circulación de la bici, que permite la **CIRCULACIÓN CONTINUA A DESNIVEL (AÉREO)**, para el traspaso de vías, infraestructura, canales, accidentes geográficos, etc.



CICLO TÚNEL

Espacio destinado para la circulación de la bici, que permite la **CIRCULACIÓN CONTINUA A DESNIVEL (SUBTERRÁNEA)**, para el traspaso de vías e infraestructura..

Qué es una infografía

La infografía es una combinación de imágenes sintéticas, explicativas y fáciles de entender, y textos, con el fin de comunicar información de manera visual para facilitar su transmisión.



Los siguientes son algunos enlaces de herramientas para hacer los diseños de las infografías propuestas:

1 https://www.canva.com/es_co/

4 <https://www.easel.ly/>

2 <https://visual.ly/>

5 <https://piktochart.com/>

3 <https://es.venngage.com/>

6 <https://infogram.com/>

Transmilenio

SALUD

Diciembre 27 de 2000

Señor Director:

El alcalde Enrique Peñalosa se merece una felicitación muy grande. Ha planeado y ejecutado por una ciudad amable. Ahora con Transmilenio los bogotanos tendremos la oportunidad de disfrutar de un servicio de transporte masivo, decente y eficiente. Ya no tendremos los inconvenientes del arcaico servicio público actual, que tendrá que desaparecer.

Descansaremos de la incultura y de la guachería de muchos conductores, del sonido alto de los equipos de sonido, del abuso del pito, de los exostos y frenos de aire acondicionados con sonido adicional para mortificar al peatón, de la guerra del centavo, de los vendedores ocasionales de miles de productos, del exceso de velocidad e imprudencia con los otros conductores. Así, Bogotá será más amable y humana.

Néstor Raúl Baquero Amaya

Tomado de: <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-1277169>

Transmilenio sí paga

07 de enero 2001, 12:00 a.m.

En lo único que se parecen los buses de Transmilenio al viejo bus urbano es en que “todo niño paga”. En ellos no hay música popular ni vendedores en el pasillo, y de las 48 sillas, seis son de color azul y están destinadas a las mujeres embarazadas y los ancianos. Parán solo en los puntos señalados, se orillan para el descenso y subida de los usuarios y pasan cada cinco minutos.

Ayer fue el primer día en que los curiosos pasajeros tuvieron que pagar por el tiquete (800 pesos). Según el cálculo de Édgar Enrique Sandoval, gerente del proyecto, al final de la tarde los 52 buses habían movilizad más de cien mil personas. Pocas lo utilizaron para ir al sitio de trabajo, y la mayoría en plan de paseo. En algunos sitios, como la avenida Jiménez con Caracas, tuvieron que hacer colas para comprar los pasajes que, en estos primeros días, solo se vendrá uno por persona.

A 51 colados en Transmilenio les embargaron sus cuentas bancarias

Con la puesta en marcha de la campaña “Pagar es lo correcto, colarse es lo corrupto”, la Alcaldía de Bogotá anunció sanciones drásticas a quienes están ingresando de manera irregular al sistema TransMilenio. El propio alcalde de Bogotá, Enrique Peñalosa, señaló que ya empezaron a tomar medidas contra los morosos. “51 personas que se colaron a TransMilenio y que no pagaron las multas, tienen sus cuentas bancarias embargadas, y hay 943 más en camino”, explicó el mandatario.

La directora de TransMilenio, María Consuelo Araújo, dijo que con los recursos que se pierden por cuenta de los colados, podrían construirse tres transmicables al año. Además, si los infractores son menores de edad, serán los padres de familia quienes asuman las consecuencias. Jairo García, Secretario de Seguridad, dijo que entre enero y julio se han impuesto 35.000 comparendos de este tipo, y solo 7.500 han accedido a cursos o han pagado.

ASÍ FUNCIONA LA MULTA

Cuando un ciudadano ingresa a TransMilenio por lugares no permitidos, evade el pago o destruye o daña puertas de estaciones y buses para ingresar o salir, puede ser sancionado por un uniformado de la policía.

Si acepta su responsabilidad, puede descargar el recibo por internet (www.scj.gov.co) y pagar la multa.

Por otra parte, si no realiza el pago, la multa llega hasta inspectores de la policía, quienes citan audiencia, evalúan el caso y definen si la multa se mantiene o no. Una vez impuesta la multa tiene 3 días hábiles, siguientes a la expedición del comparendo, para objetarlo radicando una solicitud ante la Secretaría de Gobierno, 5 días hábiles siguientes a la expedición del comparendo, para pagar con el 50% de descuento cualquiera de las multas y 5 días hábiles para conmutar su multa tipo 1 o 2, a través de una actividad pedagógica, o participando en un programa comunitario.

¿CUÁNTAS PERSONAS SE CUELAN EN EL SISTEMA?

Cerca de 384.000 personas ingresan sin pagar al Sistema cada día. Este es el cálculo hecho en un estudio de la Universidad Nacional que hizo este y otros hallazgos sobre un comportamiento que les cuesta al año 222 mil millones de pesos a la ciudad.

Fuente: <https://www.eltiempo.com/bogota/cuantas-personas-han-sido-embargadas-por-colarse-en-transmilenio-396018>

Ingreso de mascotas a Transmilenio

- Los animales deben ser trasladados en guacal, contenedor o jaula contruidos en forma sólida que impida que la mascota pueda salir de ningún modo y que garantice las condiciones de salubridad pública y aseo que deben caracterizar al Sistema.
- Las ayudas vivas, perros guía o lazarillos pueden ingresar al Sistema sin bozal, pero deben estar debidamente acreditados como tal por la autoridad competente.
- En Transmicable, ningún usuario podrá ingresar más de una mascota o animal de compañía por cabina.
- En ningún caso, guacales o contenedores pueden ubicarse en sillas.
- Los animales no pueden ser alimentados dentro del Sistema, ni está permitido llevar dentro del contenedor recipientes que contengan alimentos sólidos o líquidos.

CANINOS POTENCIALMENTE PELIGROSOS: solo pueden ser llevados por una persona mayor de edad, ingresar con collar y bozal y mantenerlos puestos durante todo el viaje.

Según el Código Nacional de Policía y Convivencia Ciudadana se consideran ejemplares caninos potencialmente peligrosos aquellos que presenten una o más de las siguientes características:

- Caninos que han tenido episodios de agresiones a personas u otros perros.
- Caninos que han sido adiestrados para el ataque y la defensa.
- Caninos que pertenecen a una de las siguientes razas o a sus cruces o híbridos: American Staffordshire Terrier, Bullmastiff, Dóberman, Dogo Argentino, Dogo de Burdeos, Fila Brasileiro, Mastín Napolitano, Bull Terrier, Pit Bull Terrier, American Pit Bull Terrier, De Presa Canario, Rottweiler, Staffordshire Terrier, Tosa Japonés.

El dueño o tenedor de la mascota es responsable de cualquier daño generado por el animal a la infraestructura, buses o a los demás usuarios. Además, es obligación del dueño limpiar lo que la mascota hace.

Tomado de: <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-1277169>

Guía para interactuar con usuarios con discapacidad en el Sistema

DISCAPACIDAD AUDITIVA: cuando se comunique con una persona con discapacidad auditiva, puede hacerlo por medio de alternativas como: el uso de lengua de señas, lectura labiofacial, escritura en papel o en dispositivo móvil. Si intenta comunicarse por medio de lectura labiofacial, hable despacio, pero sin exagerar su expresión verbal, para que sea comprensible. Si no logra una comunicación exitosa, por favor diríjase a los guías de atención al usuario.

DISCAPACIDAD MOTRIZ: si apoya a una persona en silla de ruedas, tómelala del manillar firmemente y no realice movimientos bruscos. En la fila de acceso prioritario permita que se ubiquen al inicio, así tendrán más tiempo de acomodarse en su lugar. Si observa que una persona tiene problemas para subir al bus, a una rampa o no puede circular, debido a algún tipo de obstáculo, ofrézcale ayuda.

Toda silla en la parte de atrás lleva un “pie de amigo”: 1. Aproxime la silla hacia su cuerpo por medio de los manillares; 2. Empuje con el pie hacia abajo; 3. Busque un “punto de equilibrio”. Una vez ubicado en su sitio en el bus, ayúdelo a asegurarse con el cinturón de seguridad. En caso de un bus zonal o alimentador, facilite su ayuda para descender del vehículo. Cuando indique un lugar o una dirección, notifíquelo sobre los obstáculos y distancias que puede encontrar. Si observa que tiene alguna dificultad en un puente peatonal o rampa, apóyelo hasta el momento que lo requiera.

DISCAPACIDAD NEUROLÓGICA Y COGNITIVA: cuando se dirija a un/a pasajero/a con discapacidad cognitiva, comuníquese con su cuidador; este último debe ser el interlocutor principal, al que se le suministra información. Para facilitar la

comprensión del pasajero, comuníquese con un lenguaje claro y sencillo. Recuerde que un/a pasajero/a con discapacidad cognitiva, puede distraerse con facilidad y olvidar detalles como cuál bus tomar o dónde descender del vehículo; si presenta actitudes de desorientación remítalo a los guías de atención al ciudadano.

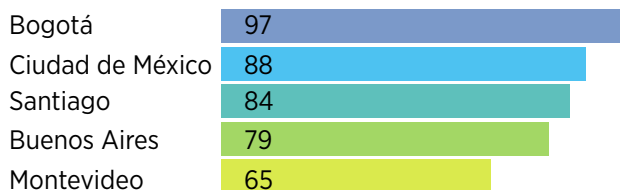
DISCAPACIDAD VISUAL: para apoyar a un pasajero con discapacidad visual en su desplazamiento, no lo sujete; permita que lo tome del brazo o del hombro y camine de manera natural, un paso por delante de la persona a la que está guiando. Para indicar a un pasajero con discapacidad visual, información referente a una ubicación, emplee expresiones como: “a su derecha”, “arriba”, “abajo”, “un escalón” y no expresiones vagas como: “allí” o “ahí”. Tome como referencia la orientación de la persona a la que está guiando.

Si ve a una persona con discapacidad visual esperando el bus, pregúntele cuál es la ruta que debe tomar y avísele cuando el vehículo se acerque. En la fila de acceso preferencial permita que se ubique al inicio, así tendrá más tiempo para acomodarse en su lugar dentro del vehículo. No obstaculice su entrada, ni su espacio prioritario, cédale siempre su lugar. Asegúrese que, al descender del vehículo, cuente con espacio suficiente para usar su bastón y alerte al conductor de su salida mediante el timbre dispuesto para tal fin. Si tiene problemas para descender del vehículo, ofrézcale ayuda. Cuando suministre información de un lugar o dirección, informe sobre los obstáculos y distancias que puede encontrar. Si ve que está próximo a un obstáculo como escaleras o una caída, tome la prevención de advertírsele.

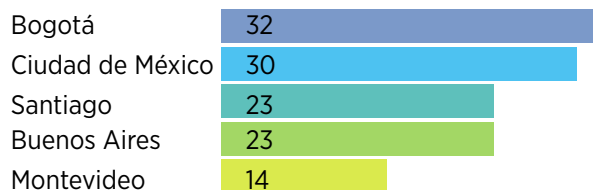
Fuente: https://www.transmilenio.gov.co/publicaciones/149242/publicacionesnuestro_sistemacomoo_utilizar_el_sistemaaccesibilidad/

Datos y estadísticas de uso del transporte público en Bogotá

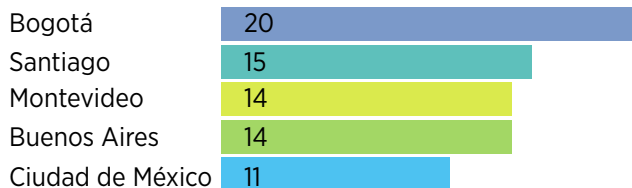
Promedio de minutos que las personas viajan en transporte público, por ejemplo hacia y desde el trabajo, en un día laborable.



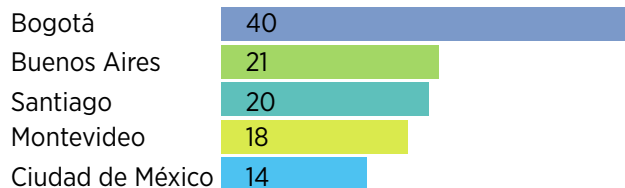
Porcentaje de personas que viajan en transporte público por más de 2 horas diarias. Esto incluye viajes en SITP, Transmilenio.



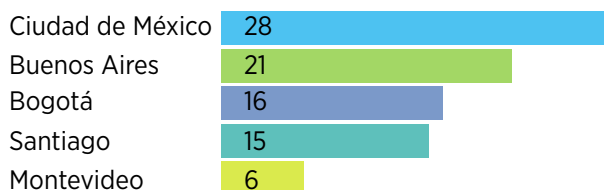
Promedio de minutos que la gente espera en una parada o estación para su línea de SITP y Transmilenio en un día laborable.



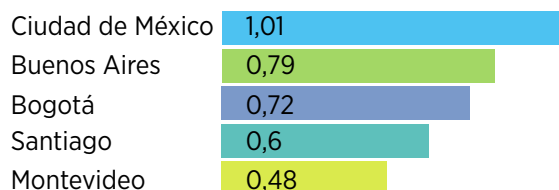
Porcentaje de personas que esperan más de 20 minutos en promedio a su línea de transporte público, todos los días, hacia y desde el trabajo.



Porcentaje de personas que normalmente viajan más de 12 km en una sola dirección, por ejemplo hacia o desde el trabajo.



Distancia promedio en km que las personas caminan todos los días para llegar a un destino específico, hacia o desde el trabajo.



Fuente: https://moovitapp.com/insights/es-419/Moovit_Insights_%C3%8Dndice_de_Transporte_P%C3%BAblico-762

Contravenciones en Transmilenio

EVASIÓN DEL PAGO: no evitar el pago, ya sea sobrepasando el torniquete o por medio de las puertas de las estaciones. La evasión del pago por cualquier vía conlleva a que el usuario sea retirado de manera inmediata del Sistema. Multa: 8 salarios mínimos diarios legales vigentes.

ACTIVIDADES PROHIBIDAS EN EL SISTEMA: está prohibida la venta ambulante, la distribución de publicidad no autorizada, la mendicidad, solicitar firma de peticiones, recolectar dineros y promover arengas de orden político y religioso en estaciones, portales o buses. Multa: 4 salarios mínimos diarios legales vigentes.

Se prohíbe fumar, comer o beber en el Sistema, así como ingresar en estado de embriaguez o bajo efectos de drogas alucinógenas.

ACTOS OBSCENOS: quien perturbe la tranquilidad, vulnere la moral, la honra o la integridad de los demás, con palabras inapropiadas o mediante cualquier acto obsceno, será retirado de manera inmediata del Sistema. Multa: 32 salarios mínimos diarios legales vigentes.

RIÑAS: evite peleas o manifestaciones de agresión, actúe con respeto. Quien agrede, empuje o irrespete a las demás personas durante el acceso, permanencia o salida del Sistema será retirado de manera inmediata. Multa: 32 salarios mínimos diarios legales vigentes.

No se permite ingresar ningún tipo de arma al Sistema. Conserve en buen estado todos los elementos del Sistema.

Romper los vidrios pone en riesgo la integridad de los demás usuarios. No raye los mapas, buses o infraestructura del Sistema.

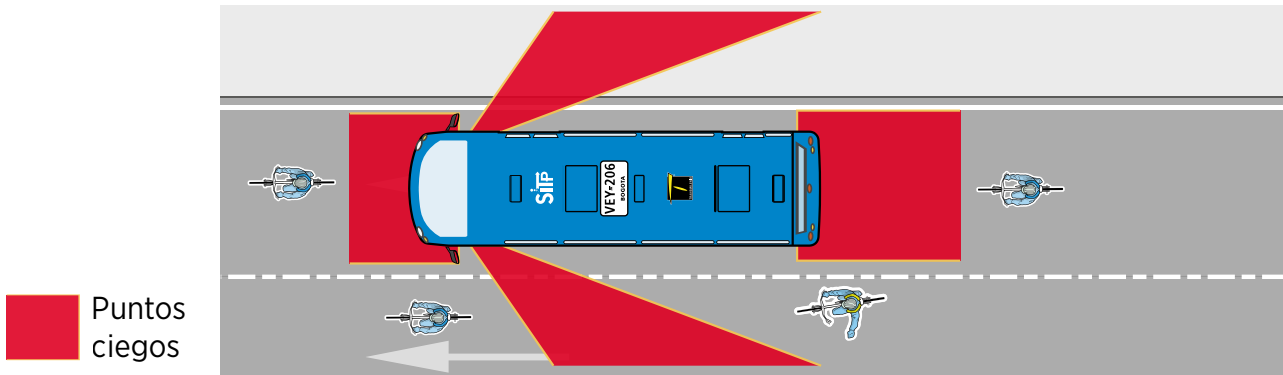
Quien altere, manipule, deteriore, destruya o fuerce las puertas de las estaciones o de los vehículos (salvo en situaciones de emergencia) será retirado de manera inmediata. Multa: 16 salarios mínimos diarios legales vigentes.

Use los extintores de manera responsable y únicamente en caso de emergencia.

A quien sustraiga o haga mal uso de los equipos para la atención en los sistemas de transporte público se le aplicarán las medidas del Artículo 146 del Código Nacional de Policía y Convivencia. Multa: 32 salarios mínimos diarios legales vigentes.

Fuente: <https://transmichiquis.transmilenio.gov.co/publicaciones/149030/contravenciones/>

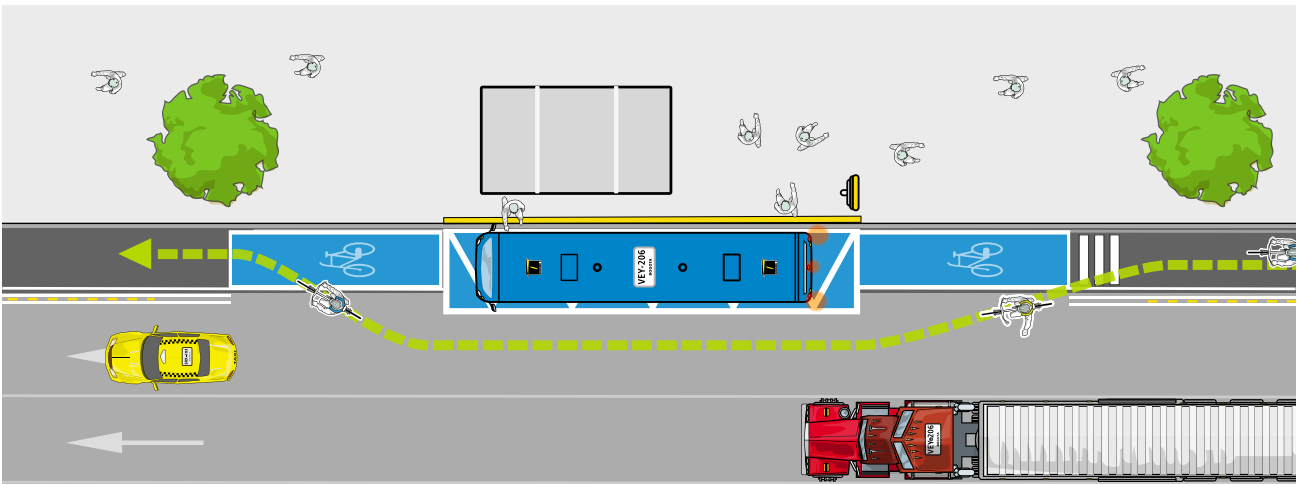
1 Recomendaciones para ciclistas



- Hazte visible ante los conductores del SITP.
- Ubícate a una distancia prudente tanto adelante como detrás de los buses.
- No ruedes en paralelo al vehículo, ya que en esta zona no eres visible.

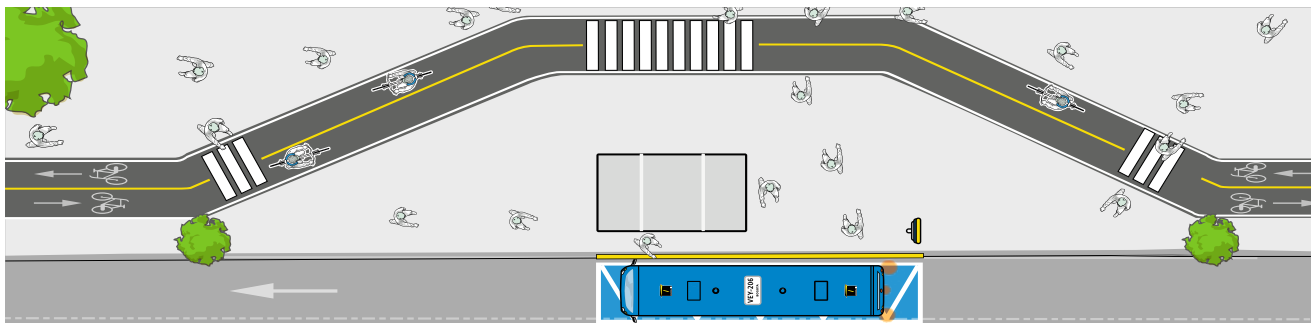
ENCUENTRO DE CICLORRUTAS CON PARADEROS:

1. Paradero del SITP sobre la ciclorruta en calzada



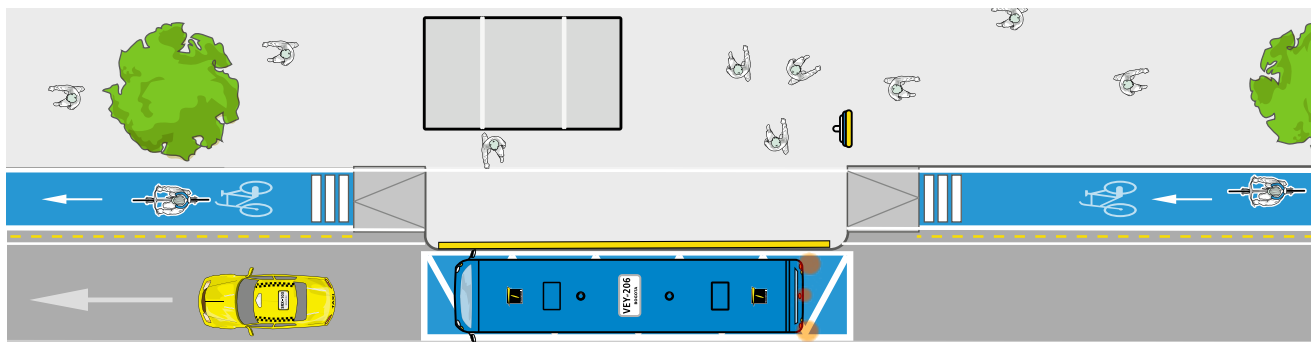
- Asegúrate de que el conductor te vio y, si vas en paralelo al bus, continúa la marcha.
- Disminuye la velocidad al acercarte a un paradero del SITP.
- Detente por completo si estas detrás del bus.
- Advierte la posible parada del bus.
- De ser posible, realiza contacto visual con el conductor del bus.
- Permite que el bus se detenga y arranque sin presiones.
- Para realizar el **SOBREPASO**, verifica el tráfico detrás, realiza las señales manuales pertinentes (ver Secuencia: *Señales corporales en la bicicleta*) y corrobora que el bus aún tiene las luces estacionarias; así sabes que no va a iniciar la marcha aún; haz contacto visual con el conductor antes de reincorporarte a la ciclorruta.

2. Paradero del SITP en isla con ciclorruta en el andén:



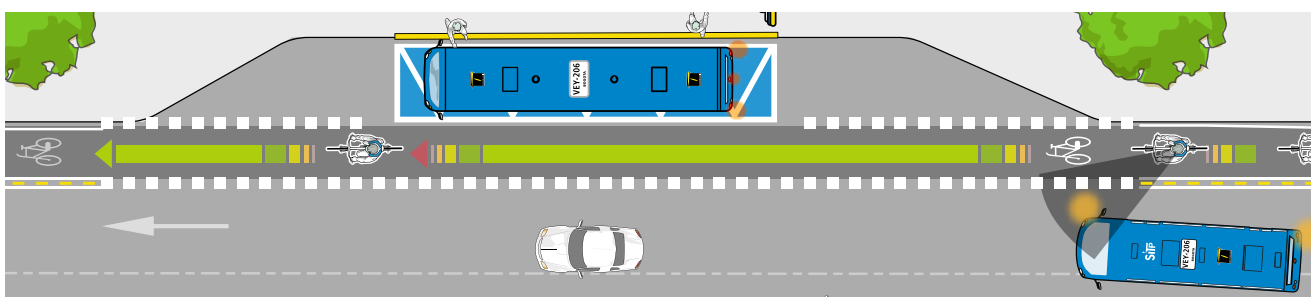
- Disminuye la velocidad al acercarte a un paradero del SITP.
- Anticipa los movimientos de los peatones.
- Cede el paso a los peatones que ingresan y salen de la zona de paradero.
- Continúa la circulación por tu carril.

3. Paradero del SITP en isla con ciclorruta en calzada:



- Disminuye la velocidad al acercarte a un paradero del SITP.
- Identifica el cambio de nivel de ascenso al andén.
- Advierte los movimientos que realizan los peatones.
- Detén la marcha por completo.
- Cede el paso a los peatones que ascienden y descienden del bus.
- Continúa la marcha.

4. Paradero del SITP con bahía para el bus



- Si vas en paralelo, y el conductor te vio, continúa tu ruta.
- Disminuye la velocidad al aproximarte a la bahía de parada del SITP.
- Si el bus se va a incorporar a la bahía, para y permite su ingreso.
- Realiza contacto visual con el conductor.
- Cuando el bus se encuentre en la bahía, continúa tu viaje.
- Si el bus está en la bahía, verifica que tenga las luces estacionarias prendidas para continuar el desplazamiento.

2 Evitar los puntos ciegos al conducir motocicletas

Una de las causas más comunes de incidentes de tránsito es el mal manejo de los puntos ciegos generados por los retrovisores, estas áreas que no pueden ser vistas por el conductor de un vehículo y que representan peligro para los motociclistas.

Puede que parezca únicamente responsabilidad del conductor del vehículo asegurarse de mirar por los espejos antes de cambiar de carril, pero alejarse de las zonas que no son visibles desde los retrovisores de un automóvil es algo que está completamente al alcance de un motociclista.

Si usted está a un costado, detrás de la posición del conductor de un vehículo liviano, y al mirar el retrovisor lateral del mismo no puede ver el rostro del conductor, apártese; usted puede estar en un punto ciego lateral del vehículo.

Si se encuentra en una situación de tráfico pesado, es difícil no estar en algún momento en un punto ciego; procure situarse detrás del vehículo, justo en la posición del retrovisor central del vehículo al cual le sigue.

Los puntos ciegos desde un vehículo de carga pesada o de gran envergadura son mucho más amplios. Estos pueden abarcar hasta 60 metros. En ese espacio es muy fácil para una motocicleta desaparecer por completo de la visual del conductor. Sea consciente de esto y, cuando vaya a adelantar estos vehículos grandes, hágalo con determinación, anunciando sus intenciones con luces, pito, ejecutando la maniobra de forma rápida y contundente.

Claves para prevenir incidentes

La mejor forma de ser visto, además de las recomendaciones previas, es mantener las luces prendidas. Por normatividad, de acuerdo con



la ley 769, artículo 96 del Código Nacional de Tránsito, cuando un motociclista transite por vías de uso público deberá hacerlo con las luces delanteras medias y traseras encendidas en todo momento.

Juan Carlos Vallejo, coordinador académico de Condustrámites Club, con más de 20 años de experiencia en formación de conductores, explica que el uso de claxon o pito de forma moderada y preventiva, al igual que la luz de paso o de cortesía, son un excelente recurso para que el motociclista avise al conductor de un auto que está en su zona muerta y que va a sobrepasarlo; al mismo tiempo, haciendo uso de las direccionales para informarles a los otros actores viales, cerciorándose de los peligros a su alrededor antes de realizar la maniobra.

Si bien las buenas prácticas del conductor de vehículo, como la correcta acomodación de espejos retrovisores, son determinantes para la seguridad en la vía, el motociclista también debe tener en cuenta todos aquellos recursos para evitar la zona de peligro.

Fuente: <https://blog.auteco.com.co/puntos-ciegos-como-los-motociclistas-pueden-evitar-la-zona-de-peligro/>

3 Hágase visible en los puntos ciegos: guía para manejar con seguridad

Los ángulos muertos de los espejos limitan el campo visual de los conductores. Son críticos cuando un vehículo pequeño circula al lado de otro de gran tamaño.

El diseño de los vehículos y la posición del conductor son factores determinantes a la hora de la accidentalidad, pues de estos dependen, en gran medida, el grado de proporción del punto ciego o el ángulo en que no se puede ver quién está circulando cerca.

Un estudio del Centro de Experimentación y Seguridad Vial habla específicamente sobre los lugares de la cabina y la carrocería de los camiones de gran tamaño, en donde los puntos ciegos se hacen más críticos y ponen en riesgo la seguridad de los demás vehículos mientras circulan por la carretera.

Para empezar, los laterales de la cabina, especialmente el derecho, permiten una visibilidad reducida, porque la puerta y el guardafango están a una altura superior a la de un automóvil o una moto cualquiera.

Cuando un camión empieza a girar, a su conductor le es casi imposible percatarse de los vehículos que circulan detrás suyo, porque los puntos ciegos generados por los paneles traseros y laterales de la carrocería son más grandes de lo normal. Por eso, la maniobra de cambio de carril es altamente peligrosa y genera un número significativo de accidentes.

“El capó también es un punto ciego importante -anota el estudio de Cesvi-. La tapa que cubre el compartimiento del motor es más grande y queda a mayor altura, lo cual produce un punto ciego bastante amplio, tanto hacia adelante como hacia los lados del vehículo”.

Más crítico resulta cuando el capó es muy largo, pues, según cálculos del centro de experimentación, el conductor podría dejar de ver entre 3 y 6 metros adelante: sobra decir las consecuencias de frenar en seco con un camión circulando ‘muy pegado’.

En cuanto a las maniobras de reversa, es importante anotar que, aun con los mejores espejos, el furgón o el remolque de un camión hacen casi im-

posible la visibilidad de los objetos que se encuentran detrás de él. No en vano los conductores más experimentados cuentan siempre con ayudantes expertos en el “dele, dele”, “quíebrela” y “tégalo”, quienes son sus ojos durante ese momento crítico de la conducción.

Rebase sin afanes

Los conductores de los grandes camiones suelen mirar dos y hasta tres veces sus espejos laterales, antes de realizar una maniobra de adelantamiento y los más experimentados desarrollan una visión periférica que les permite una imagen espacial más clara.

“Otra manera de reducir estos puntos ciegos es por medio del uso de espejos convexos que ofrecen una zona más amplia de visión, aunque la imagen que muestra no es real, ya que varían los tamaños de los objetos, así como las distancias a las que se encuentran”, dice el estudio de Cesvi.

Sin embargo, quienes más atentos deben estar a las maniobras intempestivas de los camiones son los conductores de automóviles y motocicletas, especialmente cuando pretenden adelantar.

Para rebasar de manera segura un camión, ya sea en moto o en carro, los expertos recomiendan:

- 1. Alístese.** Maneje sobre el costado izquierdo del carril derecho, a una distancia segura respecto al camión. Accione la direccional, verifique en los espejos que no venga tráfico atrás y voltee ligeramente la cabeza para asegurarse de que no viene nadie por el carril que usted va a coger (usted también tiene puntos ciegos).
- 2. Arranque.** Cuando esté seguro de hacerlo, cámbiese al carril izquierdo y acelere. Trate de circular dejando espacio suficiente con el camión, por si este tiene que hacer alguna maniobra inesperada. Pite un par de veces para advertirle al conductor de su presencia y no caer en los puntos ciegos de ese vehículo.
- 3. Ubíquese de nuevo.** Accione la direccional derecha antes de regresar a su carril, y hágalo lo más adelante posible para evitar el punto ciego del capó. Sobra decir que rebase siempre por la izquierda.

Fuente: <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-7750073>

4 Puntos ciegos en vehículos pequeños

Los puntos ciegos se generan con los postes del marco del parabrisas, postes centrales y costados superiores traseros. Estas importantes piezas de la carrocería son las que precisamente obstruyen la visualización clara del entorno del conductor. De hecho, el poste del marco del parabrisas izquierdo, el cual queda más próximo a la visión del conductor, es el que reduce el campo de visión hasta 15 grados, por la pérdida de la visión de un ojo. Esto es suficiente para ocultar a una persona o un vehículo.

Puntos ciegos al conducir

El campo de visión de un ser humano es de casi 180 grados de forma horizontal y de 100 grados de forma vertical. De esta forma, desde la posición del conductor solo se cuenta con la visión hacia adelante y hacia los laterales del vehículo; estas áreas son las que solo vería el conductor sin el apoyo de los espejos.

La importancia de ajustar adecuadamente los espejos

Los espejos ofrecen una mayor visualización del entorno y disminuyen los puntos ciegos. Los laterales sirven para observar los ángulos izquierdo y derecho sobre el sentido de circulación, siempre y cuando se acomoden de manera adecuada. Es de suma importancia utilizarlos antes de realizar la maniobra de cambio de carril o al incorporarnos a una vía.



Fuente: <https://www.motorpasion.com.mx/seguridad/sabes-cual-es-el-punto-ciego-al-conducir-como-evitarlo-y-que-peligros-representa>

TIPS PARA PODER SACARLE EL MAYOR PROVECHO A LOS ESPEJOS LATERALES

- Ajustarlos antes de la conducción.
- Mover la cabeza ligeramente a la izquierda mirando el espejo lateral.
- El espejo izquierdo debe reflejar ligeramente el borde derecho hasta la parte posterior de la carrocería del vehículo. El área restante del espejo debe reflejar a los autos y el carril de ese lado.
- El espejo lateral derecho debe mostrarte una pequeña porción de la parte trasera del auto y una gran parte del carril.
- El espejo retrovisor, por su parte, nos ayuda a visualizar la parte posterior del entorno y es de suma ayuda cuando realizamos maniobras de reversa. Su correcto ajuste debe permitir observar el medallón completo.

¿Qué peligros representan los puntos ciegos al conducir?

Todo aquel que haya recibido un sonoro claxonazo al cambiar de carril por un auto que no había visto, sabe perfectamente los riesgos que representan los puntos ciegos.

Desde el mencionado claxonazo, hasta un alcance, o en el peor de los casos arrollar a un motociclista, son algunos de los riesgos ocasionados por no poner la debida atención a los puntos ciegos.

Espejo retrovisor interno

CÓMO EVITAR LOS PUNTOS CIEGOS

- Antes de hacer alguna maniobra, observa los espejos y, de ser posible, echa una rápida ojeada volteando la cabeza.
- Procura no conducir por el punto ciego de otros vehículos como los camiones.
- Observa los espejos constantemente.
- Cuando efectúes un rebase o un adelantado procura no ubicarte en el punto ciego del otro automovilista.
- Los espejos siempre deben encontrarse limpios y sin grietas u otros elementos que dificulten la visibilidad.
- En caso de colocar protecciones antirrobo, verifica que estas no obstruyan la visibilidad de los espejos.

Anexos

LÍNEA PEDAGÓGICA

Prevención y atención de la accidentalidad escolar

PAAE

ESTRATEGIA 1. Reconozcamos nuestro entorno

ANEXO: ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

ESTRATEGIA 3. Estudiante con características preventivas de accidentes escolares

ANEXO: FORMATOS PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

ESTRATEGIA 4. Un juicio por los accidentes escolares

ANEXO: ARGUMENTAR PARA CONVENCER

ESTRATEGIA 5. Riesgos en entornos escolares

ANEXO 1: EL ENTORNO ESCOLAR, SEGÚN EL DIAGNÓSTICO DE SEGURIDAD
Y CONVIVENCIA

ANEXO 2: PREGUNTAS ORIENTADORAS

Entrevista semiestructurada

La **entrevista** es una técnica para recolectar información a través de la conversación fluida con una persona o un grupo de personas; tiene la ventaja de aclarar dudas durante el proceso de la misma. Debe tener un objetivo claro que dirija el diálogo, de manera que a través de ella se obtengan las respuestas que orienten la investigación o consulta realizada.

Entrevistas semiestructuradas

Tienen un alto grado de flexibilidad, puesto que parten de preguntas planeadas, que pueden ajustarse de acuerdo con el contexto y las respuestas de los entrevistados.

Permite aclarar términos, ampliar información y crear un clima de confianza que motive al interlocutor a responder con mayor tranquilidad.

Elementos al hacer una entrevista semiestructurada

- Tener un cuestionario guía, basado en los objetivos que se buscan.
- Explicar al entrevistado los propósitos de la entrevista.
- Registrar las respuestas, ya sea en audio, video o escrito. En caso de ser grabado en medio magnético, es necesario contar con el consentimiento de la persona entrevistada.
- Tomar los datos de identificación de la persona entrevistada; por ejemplo, nombre y rol que desempeña en la comunidad.
- No interrumpir las respuestas del entrevistado, pues allí es donde se puede dar paso a información que no esté contemplada en el cuestionario inicial.
- Ser respetuoso y no generar ninguna presión que incomode al entrevistado.



Anexo



¿Qué deben escuchar los estudiantes para prevenir accidentes?

1

2

3

4

5



¿Qué deben ver los estudiantes para prevenir accidentes?

1

2

3

4

5



¿Qué deben sentir los estudiantes
para prevenir accidentes?

1

2

3

4

5



¿Qué deben pensar los estudiantes
para prevenir accidentes?

1

2

3

4

5



¿Por dónde deben andar los estudiantes para prevenir accidentes?

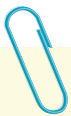
1

2

3

4

5



¿Qué deben decir los estudiantes para prevenir accidentes?

1

2

3

4

5



¿Qué deben tocar las estudiantes para prevenir accidentes?

1

2

3

4

5

Anexo

Argumentar para convencer

En el texto argumentativo (oral o escrito) el emisor tiene la intención central de persuadir o convencer a los oyentes sobre su tesis, para que el otro la asuma.

Aunque lo esencial son los argumentos, también se usan las explicaciones, descripciones o narraciones.

Elementos de un texto argumentativo

PUNTO DE PARTIDA: presenta un marco; es decir, la circunstancia de espacio, tiempo, actores sociales, etc. y la actualización del problema o situación.

TESIS: es la premisa o afirmación que se pone en consideración para que sea aceptada o refutada por los demás.

DEMOSTRACIÓN: es el momento de la exposición de diferentes argumentos que validen o comprueben su tesis.

CONCLUSIÓN: es la ratificación de la tesis. En los juicios, además, se hace una propuesta o recomendación.

Prepara la tesis y los argumentos de apoyo

Luego de buscar pruebas, ejemplos, casos, expresa la premisa y las razones frente a situaciones del Acta de acusación.

a. TESIS: redacta una oración afirmativa, acompañada de algún marcador de voz personal: *yo considero, en mi opinión, estimo pertinente, me parece, para mí, etc..*

b. Busca razones o argumentos para **DEMOSTRAR LA TESIS:** redacta razones que respalden la tesis anterior.

- *Por la falta de solidaridad, porque no hay...*
- *Porque no todos se involucraron en los proyectos de prevención...*

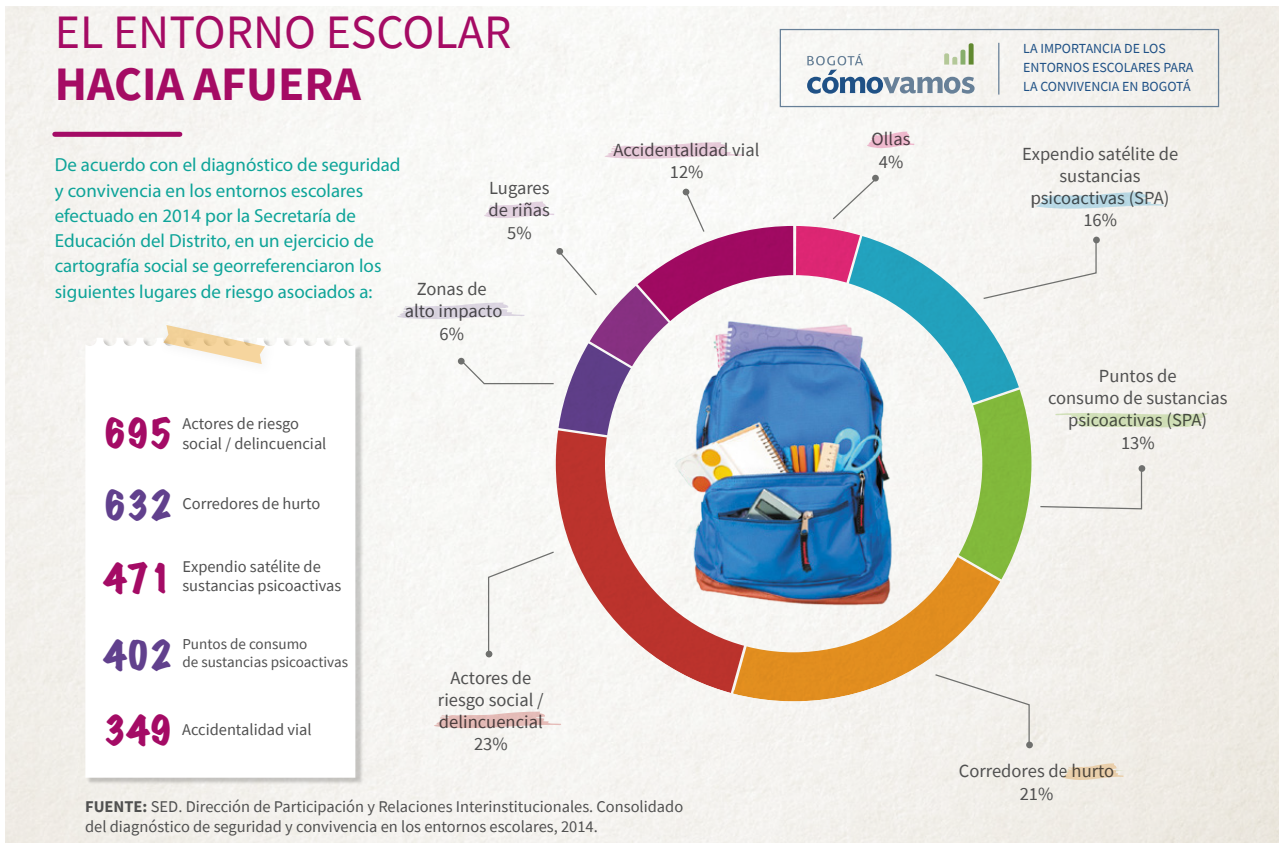
c. Relaciona la tesis con los **ARGUMENTOS:**
Usa conectores como mecanismo de cohesión textual para relacionar las oraciones, según si desean señalar causas y consecuencias, introducir ejemplos, aclaraciones, etc.
En mi opinión, la causa de los accidentes La primera razón que me lleva a afirmarlo es que En otras palabras,, pero ...
La segunda razón es la falta de trabajo colectivo, ya que no todos, sino que

d. Prepara la **CONCLUSIÓN**
Para cerrar, recuerda la tesis a los jurados. Se deben buscar conectores que sirvan para concluir (Finalmente, por último, resumiendo, etc.).

- *Resumiendo, la causa de los accidentes mencionados*

Anexo 1

1. EL ENTORNO ESCOLAR, SEGÚN EL DIAGNÓSTICO DE SEGURIDAD Y CONVIVENCIA



EXPENDIO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS



LUGARES DE RIÑAS

EL ENTORNO ESCOLAR HACIA AFUERA

BOGOTÁ **cómovamos**

LA IMPORTANCIA DE LOS ENTORNOS ESCOLARES PARA LA CONVIVENCIA EN BOGOTÁ

Riñas

EL **40%** de los lugares de riñas* se concentran en San Cristóbal, Usme, Suba y Rafael Uribe Uribe.

Por cada **3** lugares de riñas en* Bosa, hay 6 en Rafael Uribe Uribe.

"AQUI se repiten muchas peleas"

"Hay muchas **PELEAS** por aquí que se hacen allá en el parque"

"Hay personas **PELEANDOSE...** es un poco brusco a veces"

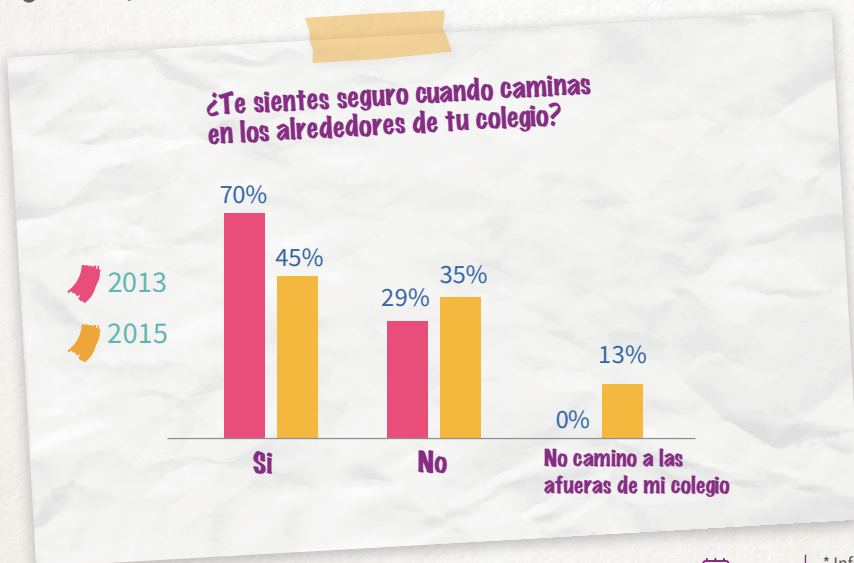


NOTA * Información del diagnóstico de seguridad y convivencia en los entornos escolares, 2014.

RIESGO SOCIAL / DELINCUENCIAL

EL ENTORNO ESCOLAR HACIA AFUERA

Seguridad /Delincuencia



San Cristóbal, Kennedy, Engativá y Puente Aranda, concentran casi la mitad los casos de presencia de actores de riesgo social / delincuencia*.

FUENTE: SED. Encuesta de Clima Escolar y Victimización, 2013 y 2015.

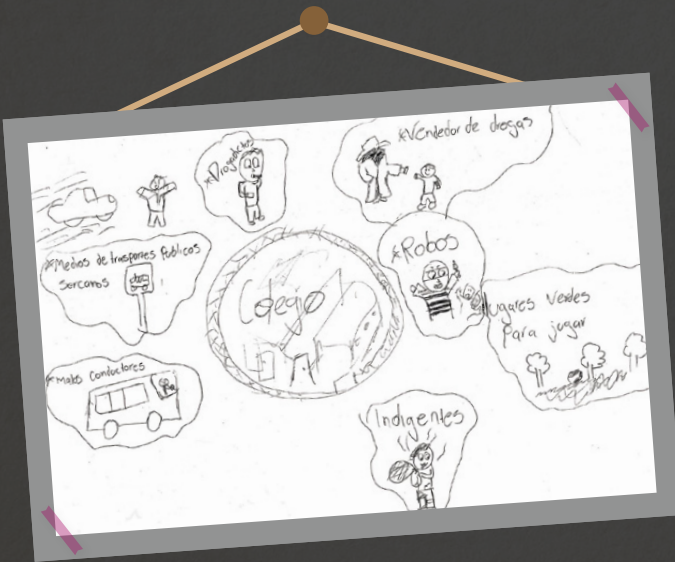
NOTA * Información del diagnóstico de seguridad y convivencia en los entornos escolares, 2014



FUENTE: SED. Encuesta de Clima Escolar y Victimización, 2013 y 2015

EL ENTORNO ESCOLAR HACIA AFUERA

Seguridad / Delincuencia



BOGOTÁ **cómovamos** LA IMPORTANCIA DE LOS ENTORNOS ESCOLARES PARA LA CONVIVENCIA EN BOGOTÁ

“El otro día yo fui con mi prima, que se llama Paula, y fuimos a comprar mis onces y lo que faltaba para el desayuno, y entonces un señor fue y robó una batería de un carro de un taxi”.

“No me gusta que roben, que hagan maldades, como raparle las cosas que no son de ellos, quedarse con las cosas ajenas y decirle cosas malas a los demás”

2. EL ENTORNO ESCOLAR, SEGÚN EL SISTEMA DE ALERTAS DE LA SED, 2016

EL ENTORNO ESCOLAR DESDE ADENTRO

BOGOTÁ **cómovamos**

LA IMPORTANCIA DE LOS ENTORNOS ESCOLARES PARA LA CONVIVENCIA EN BOGOTÁ

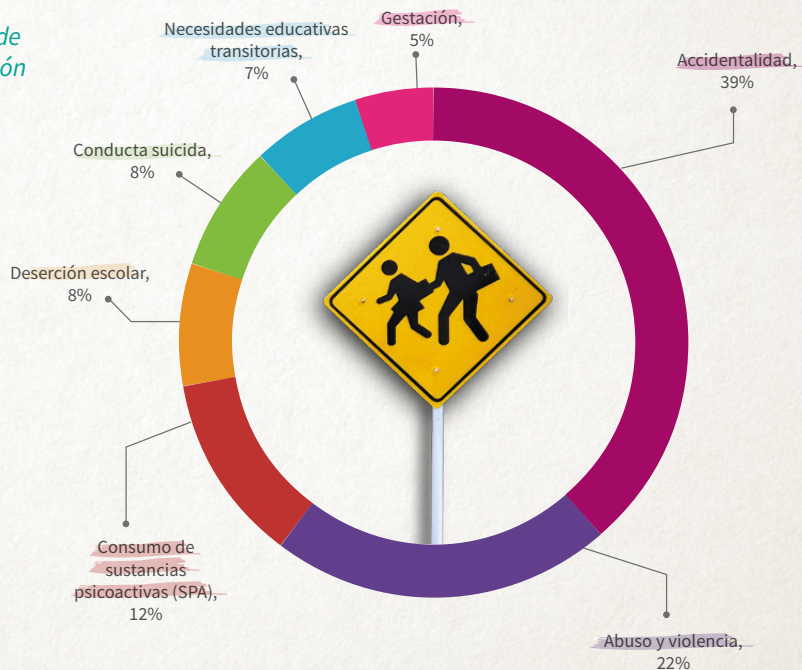
De acuerdo con cifras del Sistema de Alertas de la Secretaría de Educación del Distrito, en 2016:

Se presentaron **30.241**

presuntos casos que alteraron el clima escolar y la vulneración de derechos en **los colegios del Distrito**.

Las localidades con más presuntos casos fueron

Bosa (4.078), Kennedy (3.235), Usme (3.216) Rafael Uribe Uribe (3.188).



FUENTE: Sistema de Alertas de la Secretaría de Educación del Distrito, en 2016

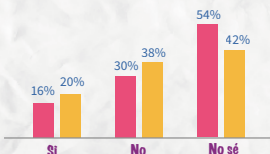
EXPENDIO Y CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

BOGOTÁ **cómovamos**

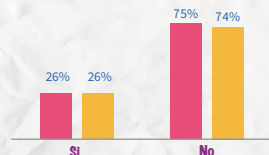
LA IMPORTANCIA DE LOS ENTORNOS ESCOLARES PARA LA CONVIVENCIA EN BOGOTÁ

2013 2015

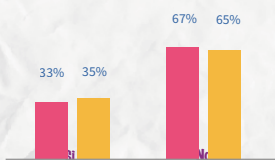
¿Se venden drogas en tu colegio?



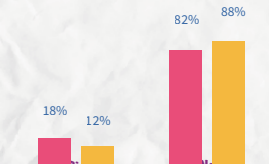
¿Has visto a alguien de tu curso consumiendo drogas cuando está en el colegio?



En este año, estando en el colegio, ¿has visto peleas, ataques u otros tipos de violencia realizados por pandillas?



El mes pasado, ¿un o una estudiante, que es de tu COLEGIO, REPETIDAMENTE te ofendió, te pegó, o te amenazó con hacerte daño, haciéndote sentir muy mal?



FUENTE: SED. Encuesta de Clima Escolar y Victimización, 2013 y 2015

FUENTE: SED. Encuesta de Clima Escolar y Victimización, 2013 y 2015

PREGUNTAS ORIENTADORAS

ANÁLISIS DEL ENTORNO

- 1 ¿Cuáles son los barrios o lugares que percibe como más inseguros?

- 2 ¿Qué los hace inseguros? ¿Cómo son sus calles: destapadas, empinadas, con parques?

- 3 ¿Señale en el mapa las zonas que conoce con presencia de delincuencia?

ACTORES DE INSEGURIDAD Y SU RELACIÓN CON EL ENTORNO

- 1 ¿Según el tipo de delitos, ha identificado el *modus operandi* de los delincuentes? ¿Tienen alguna relación con los lugares? ¿Cuál es?

- 2 ¿Qué actores sociales están presentes y hacen inseguros estos barrios?

- 3 ¿Ha identificado nuevas modalidades de delitos? ¿En qué lugares?

PERCEPCIÓN DEL ENTORNO CERCANO

- 1 ¿Qué es lo que más le gusta del colegio y de la localidad?

- 2 ¿Cuáles son los lugares del colegio y de los barrios que más le gustan?

- 3 ¿Qué tienen estos lugares que los hacen agradables?

ACTORES Y PROGRAMAS DE SEGURIDAD EN EL ENTORNO

- 1 ¿Dónde están ubicados los frentes de seguridad? ¿Cuáles de ellos funcionan y cuáles no?

- 2 ¿Conoce la ubicación y el trabajo de los mediadores y/o conciliadores comunitarios?

- 3 ¿Conoce los programas de prevención ante los riesgos en los entornos escolares? ¿Sabe dónde están ubicados?

Anexos

SECCIÓN ESPECIAL

Corresponsabilidad por el bienestar estudiantil

ESTRATEGIA 1. Fomentemos la equidad de género

ANEXO: ACTIVIDADES DE GÉNERO

ESTRATEGIA 4. Emociones activas e interactivas

ANEXO: TEST INTELIGENCIA EMOCIONAL

ESTRATEGIA 6. La importancia del otro para construir acuerdos

ANEXO: PUNTO DE VISTA DEL OTRO

ESTRATEGIA 7. Campaña para el cuidado del medio ambiente

ANEXO 1: LA CRISIS MEDIOAMBIENTAL EN CIFRAS

ANEXO 2: COMPONENTES DE UNA CAMPAÑA

ANEXO 3: TIPS PARA REALIZAR UN VIDEO CORTO

Anexo

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>Planchar.</p>  | <p>Jugar fútbol.</p>  | <p>Fumar.</p>  | <p>Jugar billar.</p>  |
| <p>Estudiar matemáticas.</p>  | <p>Tener el mejor pago en una entidad.</p>  | <p>Dirigir ritos religiosos.</p>  | <p>Cambiar pañales.</p>  |
| <p>Hacer aseo.</p>  | <p>Tener cargo directivo.</p>  | <p>Gerencia de un banco.</p>  | <p>Estudiar enfermería.</p>  |
| <p>Dirigir una escuela.</p>  | <p>Ser profesional en ingeniería civil.</p>  | <p>Dirigir orquesta.</p>  | <p>Investigador en medicina.</p>  |
| <p>Construir cosas, como puentes, carreteras o aparatos tecnológicos.</p>  | <p>Conducir el automóvil y reparar los daños en la casa.</p>  | <p>Hacer el mercado y cocinar.</p>  | <p>Dirigir una empresa o país.</p>  |
| <p>Cuidar de la casa.</p>  | <p>Invitar a salir a quien te gusta.</p>  | <p>Obtener mucho dinero del trabajo.</p>  | <p>Cuidar de los otros, como niños y ancianos.</p>  |
| <p>Enfrentar los problemas con seguridad y agresión.</p>  | <p>Tener muchas relaciones sentimentales o sexuales a la vez.</p>  | <p>Demostrar tus sentimientos con afecto.</p>  | <p>Usar ropa de colores pastel y apretada.</p>  |
| <p>Enfrentar a quien te molesta en la escuela.</p>  | <p>Cuidarse de expresar las emociones.</p>  | <p>Llevar el cabello corto y usar pantalones.</p>  | <p>Ser fiel a su pareja.</p>  |

Anexo

Nombre: Curso:

A Lee con atención cada pregunta y colorea el punto de la casilla que tiene la respuesta correspondiente.

| PREGUNTAS | SIEMPRE | CASI SIEMPRE | A VECES | CASI NUNCA | NUNCA |
|--|---------|--------------|---------|------------|-------|
| 1. Si alguien te dice algo que te molesta, ¿lo olvidas rápidamente y te ocupas en otras cosas? | ● | ● | ● | ● | ● |
| 2. ¿Eres sincero con tus sentimientos y los expresas sin temor del qué dirán? | ● | ● | ● | ● | ● |
| 3. ¿Te gusta participar de las actividades en las que participan varias personas? | ● | ● | ● | ● | ● |
| 4. Cuando te sientes triste o deprimido, ¿conoces claramente las causas de aquello que te causa malestar? | ● | ● | ● | ● | ● |
| 5. ¿Te sientes tranquilo cuando tus amigos hacen bromas acerca de ti y te unes a reír con ellos? | ● | ● | ● | ● | ● |
| 6. ¿Te sientes cómodo en situaciones que provocan cambios en tu vida de manera inesperada? | ● | ● | ● | ● | ● |
| 7. Cuando piensas en lograr tus metas, ¿eres persistente aunque se presenten adversidades? | ● | ● | ● | ● | ● |
| 8. ¿Comprendes fácilmente las emociones de los demás y no dejas que te afecten de manera negativa? | ● | ● | ● | ● | ● |
| 9. ¿Tomas decisiones con facilidad y sabes asumir las consecuencias que traen a tu vida y la de los demás? | ● | ● | ● | ● | ● |
| 10. ¿Confías en tus capacidades y habilidades sin importar lo que digan las demás personas? | ● | ● | ● | ● | ● |

B Une con segmentos los puntos que coloreaste. Hazlo de manera ordenada.

C Entre más a la izquierda de la tabla esté la figura que obtuviste, significará que tienes muy buen conocimiento y dominio de tus emociones. En caso contrario, significa una excelente oportunidad de mejoramiento en estos aspectos.

LA IMPORTANCIA DEL OTRO



Cada uno tiene su propia perspectiva.
Escuchar nos permite comprender
y aclarar los distintos puntos de vista.

Anexo 1

La crisis medioambiental en cifras

CAMBIO CLIMÁTICO. Desde 1880 la temperatura media de la superficie mundial ha aumentado entre 0,8 y 1,2 grados Celsius. En el último decenio se han registrado 8 de los 10 años más cálidos de los que se tiene constancia. Las emisiones de gases de efecto invernadero deben reducirse entre un 40% y un 70% entre 2010 y 2050 para cumplir el Acuerdo de París y evitar los peores efectos del cambio climático.

CONTAMINACIÓN DEL AIRE. Esta polución causa entre 6 y 7 millones de muertes prematuras al año. El 95% de la población del planeta reside en zonas con niveles de partículas finas superiores a las recomendadas por la OMS.



BIODIVERSIDAD. Las zonas protegidas no llegan al 15% de los hábitats terrestres y al 16% de las zonas costeras y marinas. El 42% de los invertebrados terrestres, el 34% de los de agua dulce y el 25% de los marinos se encuentran en riesgo de extinción.

OCÉANOS. El 50% de la Gran Barrera de Coral australiana está dañada por el aumento de la temperatura, mientras que los manglares han perdido entre el 20% y el 35% de su área de distribución desde 1980. Cada año, 8 millones de toneladas de plásticos acaban en los océanos.

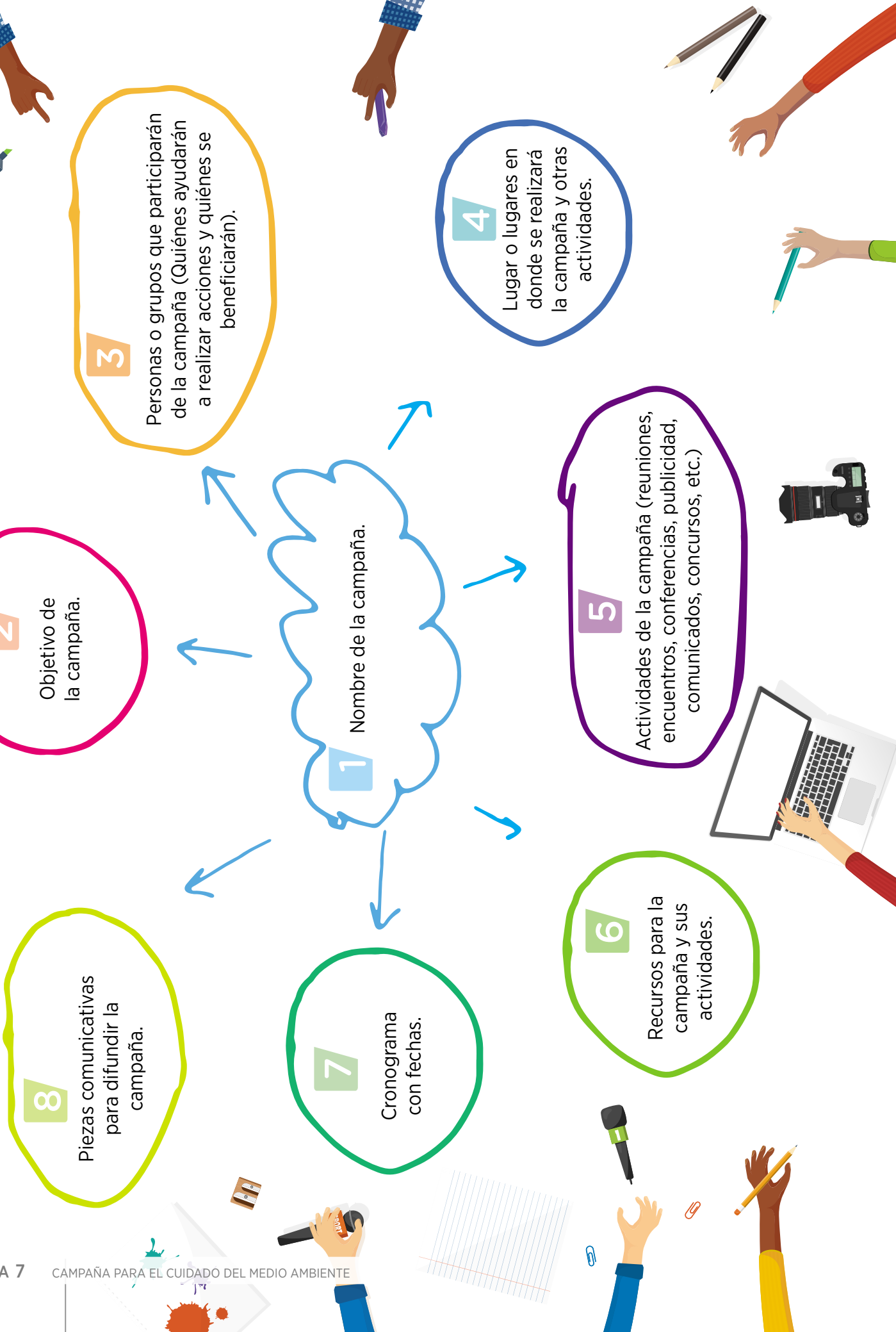
AGUA DULCE. Desde 1970 el 40% de los humedales del planeta han desaparecido. Son unos ecosistemas claves en la lucha contra el cambio climático.

AGRICULTURA Y USOS DEL SUELO. En 2050 unos 4.000 millones de personas vivirán en tierras desertificadas. La deforestación se ha ralentizado algo, pero sigue avanzando en el mundo. Y el 33% de la comida se pierde o se desperdicia, sobre todo en los países desarrollados.

Tomado de: https://elpais.com/sociedad/2019/03/12/actualidad/1552409167_549272.html

Anexo 2

Componentes de una campaña



Anexo 3

Tips para realizar un video corto

- 1** Haz una lista de las cosas que necesitas para el video: cámara, sillas, mesas, vestuario, escenografía, micrófonos, música, etc. Que no se te pase nada.

- 2** Organiza el espacio. Fíjate en la luz natural y artificial y ten en cuenta si es ruidoso.

- 3** Si no cuentas con un equipo profesional de sonido, mejor ubícate en un espacio cerrado, lejos del ruido.

- 4** Sé creativo y piensa en algo original. Escribe un guion corto. Recuerda que tienes poco tiempo.

- 5** Realiza ensayos, estudia, memoriza...

- 6** Conoce bien la temática y el nombre de la campaña (puedes usar tu memoria o tener fichas con palabras claves). Sigue el guion que creaste.

- 7** Revisa el video y cerciórate de la claridad del mensaje que estás dando, que se escucha y se ve bien la información, que cumple tus expectativas.

- 8** Muéstrale el video a varias personas y pide su opinión.

- 9** Si todavía tienes tiempo, y puedes, haz otro video para comparar y elegir.

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 2016-2010. 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