

Experiencia de aprendizaje

Nos cuidamos para sentirnos bien

Objetivo de aprendizaje:

Manifestar iniciativa para resguardar el autocuidado de su cuerpo y su confortabilidad, en función de su propio bienestar.

¿Cuánto tiempo
necesitamos?

15 a 30
minutos

Inicio

Lea el cuento de motivación del Núcleo Corporalidad y Movimiento, “Las niñas y niños se organizan”, apoyando su lectura con las imágenes del libro o con el cuento interactivo disponible en www.senda.gob.cl.

Pregúnteles: ¿Cómo se sintieron las niñas y niños cuando supieron que iban a ir de paseo? ¿Qué ideas dieron las niñas y niños para el paseo? ¿Qué hicieron para organizar el paseo? ¿Qué les parece la manera que encontraron los niños y niñas para protegerse del sol? ¿Por qué creen ustedes que es importante cuidarse? ¿Cómo se cuidan ustedes en sus hogares?

★ Importante

Asegúrese de que hayan comprendido bien el cuento y lo que significan los conceptos quechua que ahí se nombran (Pachamama: Madre Tierra; Tayta Inti: Padre Sol). Invite a niños y niñas a imaginar otras situaciones cotidianas donde tengan soluciones a su alcance para cuidarse, como por ejemplo, lavarse las manos antes de comer, lavarse los dientes antes de acostarse, etc.

Desarrollo

Invite a niñas y niños a sentarse en círculo, relacionando esta acción con el cuento como “la mejor manera de conversar y organizar una actividad”. Luego indíqueles que van a imaginar un paseo y que para eso deberán proponer ideas relacionadas con el autocuidado, a partir de:

A) ¿A dónde podemos ir de paseo?; B) ¿Qué cosas podríamos hacer en ese lugar?; C) ¿Qué debemos llevar para protegernos del sol o del frío?; D) ¿Qué vamos a llevar para alimentarnos sanamente?; E) ¿Cómo nos vamos a hidratar?; F) ¿Qué haremos con la basura?; G) ¿Qué otras cosas podemos hacer para cuidarnos y disfrutar de nuestro paseo?

★ Importante

Refuerce la idea del autocuidado diciéndoles: “Para aprender, es importante que podamos explorar el mundo, pero también es importante estar atentos y atentas para prevenir las situaciones que puedan dañar nuestra salud”.

Cierre

Invite a niñas y niños a hacer la pantomima del paseo que imaginaron, realizando algunas de las acciones que se les ocurrieron para cuidarse, por ejemplo: ponerse bloqueador solar, tomar agua, amarrarse bien los cordones, etc.

★ Importante

Recuérdelos la importancia del concepto de autocuidado al hacer tales pantomimas, apoyándose en la frase propuesta en el cuadro “IMPORTANTE”.