

Experiencia de aprendizaje

Poniendo atención al autocuidado

Objetivo de aprendizaje:

Manifiestar 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, “Ao y Vakai saben cuidarse”, apoyando su lectura con las imágenes del libro o con el cuento interactivo disponible en www.senda.gob.cl.

Finalizada la narración, pregúnteles: ¿Qué le sucedió a Ao cuando se lanzó al mar? ¿Qué consejo les dio la tortuga a Ao y Vakai para que pudiesen nadar tan bien como ella? ¿Siguieron los consejos de la tortuga? ¿Qué hacen ustedes para cuidarse cuando van a la playa, al río o a un cerro?

★ Importante

Procure reforzar la importancia de estar siempre atentos y atentas para prevenir accidentes. Puede repetir el consejo de la tortuga: “Lo primero es estar siempre alerta a lo que les pueda hacer daño, moverse con cuidado, mirar si hay cosas en el camino, fijarse donde ponen las manos y mantener distancia con otras personas cuando corren”.

→ Desarrollo

Invite a los niños y niñas a hacer un recorrido en grupo, simulando que van nadando como tortugas marinas por diferentes espacios del jardín infantil o escuela, para ir identificando los factores de riesgo presentes.

Por ejemplo: altura de los juegos del patio, pisos resbaladizos, ventanas en mal estado, obstáculos en el camino. Además de mencionar acciones cotidianas que requieren poner atención para evitar accidentes, como al cerrar ventanas y puertas, al bajar una escalera, etc.

★ Importante

Mientras los niños y niñas simulan ir nadando, recuérdelos “tomar aire” como tortugas y que tengan cuidado de no golpearse entre sí con los brazos. Invítelos a expresar con sus propias palabras cuáles pueden ser los posibles riesgos en cada lugar que se detengan a observar.

→ Cierre

De vuelta en el aula, pídale que se sienten formando un círculo e invítelos a conversar sobre los riesgos que puede haber en otros lugares que ellos conozcan fuera de la escuela (por ejemplo: en la plaza, en la cocina, al andar por la calle) y pregúnteles: ¿Qué creen que deben hacer para evitar accidentes?

★ Importante

Guíe la conversación hacia conclusiones positivas diciendo: “Estar atentos/as y pensar en cómo hacer las cosas de manera segura, también es una habilidad que se puede aprender y practicar, y que les permitirá disfrutar de todo lo que hagan sin exponerse a riesgos”.