

2

Grados 1 y 2

Guía para los **docentes**

Me conozco, me cuido

Aprende en casa con Maloka 2021

Apuntes para la enseñanza





Aprende en Casa con Maloka es una iniciativa en alianza entre la Secretaría de Educación del Distrito y Maloka. Se ofrece al público bajo licencia **Creative Commons BY-NC-SA 4.0**, que permite adaptarla y desarrollar obras derivadas, siempre que los nuevos productos atribuyan la obra principal a sus creadores y se publiquen de forma no comercial bajo la misma licencia.



Equipo Corporación Maloka:

Sigrid Falla Directora de Arquitectura de Experiencias | **María Angélica Múnera** Coordinadora de investigación y contenidos | **Édgar Sáenz** Coordinador de Museografía y Arte | **Estructura pedagógica** Manuel Franco | **Equipo educativo** Carolina Rodríguez, William Molina, Lina Quijano | **Edición** Marco Cardona | **Diseño y diagramación** Sebastián Gutiérrez, Kelly Barrera | **Corrección de estilo** Tatiana Lizarazo

Equipo Secretaría de Educación del Distrito

Secretaría de Educación del Distrito **Edna Cristina Bonilla Sebá** | Subsecretario de Calidad y Pertinencia **Andrés Mauricio Castillo Varela** | Directora de Ciencias, Tecnologías y Medios Educativos **Ulía N. Yemal** | Directora de Educación Preescolar y Básica **Alba Nury Martínez Barrera** | Equipo pedagógico Dirección de Ciencias, Tecnologías y Medios **Jenny Patricia Niño, Luisa Fernanda Sánchez** | Equipo pedagógico Dirección de Educación Preescolar y Básica **Inés Andrea Buitrago, Elizabeth Campaña Usamá, Liliana Segura Olaya**

Planificación de aula

Me conozco, me cuido

Grados: 1 y 2

Objetivo: Promover la observación por medio de la utilización de los sentidos para identificar información sobre el cuerpo humano, sus cambios y alteraciones.

Pregunta generadora	Habilidades	Actitudes	Estándar asociado	Acciones de pensamiento y producción (EBC)
¿Cómo interpretar lo que me dice mi cuerpo?	Observar Comparar Registrar	Manifiestar persistencia durante la observación y registro de datos para comprender lo que sucede en el entorno. Demostrar curiosidad por organismos, hechos, situaciones o fenómenos y su relación con el entorno.	Me identifico como un ser vivo que comparte algunas características con otros seres vivos y que se relaciona con ellos en un entorno en el que todos nos desarrollamos.	Observo mi entorno. Registro mis observaciones en forma organizada y rigurosa [...] utilizando dibujos, palabras y números. Describo mi cuerpo y el de mis compañeros y compañeras.

La guía **Me conozco, me cuido** promueve en los niños y las niñas la observación de su propio cuerpo, identificando cómo este en ocasiones tiene algunas reacciones y respuestas a diferentes estímulos. De forma sencilla y práctica, se propone desarrollar habilidades para el reconocimiento de su cuerpo y la identificación de situaciones en las que se requiere prestar atención especial o consultarlo. Las actividades que se proponen pueden adaptarse o complementarse según el contexto y las características de los estudiantes y el docente establecerá los límites y escenarios para orientar las estrategias propuestas.

A partir de lo que observan, los niños y las niñas logran identificar características propias y de otros. Estos ejercicios de autoconocimiento permiten generar cuidado propio y, a partir de la curiosidad, pueden llevarlos a comprobar cómo los procedimientos científicos también se aplican para explorarse y conocerse a sí mismos.

Acciones en el aula

Proponga que realicen un ejercicio de observación en el que identifiquen los cambios y alteraciones que se presentan en su cuerpo cuando hacen algunas actividades físicas y al finalizarlas. Deben registrar en reposo la frecuencia de sus latidos y respiración, y los signos que indican su temperatura, además de reconocer el tiempo que les toma volver al estado inicial luego de hacer actividad física.

Signos	En reposo	Luego de quince minutos de correr, saltar o brincar	¿Cuánto tarda el cuerpo en volver a su estado inicial?
Latidos			
Respiración			
Temperatura			

Forme una **plenaria** para que niños y niñas respondan a preguntas como ¿por qué al hacer ejercicio cambia la temperatura del cuerpo?, ¿por qué se agita la respiración?, ¿qué diferencias apreciaron entre sus resultados y los de sus compañeros? *Sincrónica-asincrónica*

Propuesta para la interdisciplinariedad (Competencias socioemocionales y ciudadanas)

Para motivar algunas prácticas de autocuidado, proponga a los niños y niñas una actividad en la que identifiquen los sentidos que más utilizan y cómo los usan para relacionarse con su entorno. Por ejemplo, ¿cómo creen que pueden afectar algunas prácticas o situaciones sus oídos, su olfato o su vista? Determine con niños y niñas, en una **mesa redonda**, cómo las características del territorio en el que habitan incide positiva o negativamente en alguno de sus sentidos.

El cuerpo humano reacciona de múltiples maneras a situaciones internas y externas. Los procesos biológicos modifican lo que sucede al interior del cuerpo y se perciben como dolor, olor, sonidos o movimientos. Las situaciones externas, por su parte, influyen en las reacciones del cuerpo o en el comportamiento y las relaciones con los demás, como cuando se pasa por situaciones de estrés.

Acciones en el aula

Aunque la observación de situaciones cotidianas relacionadas con el cuerpo humano resulta, en ocasiones, incómoda, esta es una oportunidad para desarrollar diálogos de interés y motivadores para los más pequeños, y aporta a la comprensión del funcionamiento del cuerpo. Invítelos a hacer observaciones y comparaciones de los residuos que genera su cuerpo con base en la escala de heces de Bristol. Pueden revisar características como el tamaño, la forma y la acuosidad e intentar explicar el porqué de las características de sus deposiciones.

Para conocer más acerca de la escala de heces de Bristol, haga [clic aquí](#).

Asincrónica

Naturaleza de la ciencia

Escuchar los sonidos que genera el cuerpo es una técnica médica que ha evolucionado con el desarrollo de la medicina. En sus inicios, se hacía de manera directa, poniendo la oreja en el lugar que se quería examinar, pero los errores y las irregularidades eran frecuentes a la hora de interpretar lo escuchado. Los avances científicos permitieron la creación de un instrumento fundamental denominado estetoscopio para mejorar este proceso. Por otro lado, la ciencia no solo ha logrado escuchar el interior del cuerpo humano, sino también verlo. Promueva con los niños y las niñas discusiones sobre los exámenes que les hayan hecho a sus familiares o conocidos en los que se escuche o se vea el cuerpo por dentro.

Tip para la clase

Luego, durante la clase, reflexione con sus estudiantes acerca de cómo una necesidad médica conduce a la creación de tecnologías para escuchar y observar el interior del cuerpo: estetoscopios, cámaras para practicar endoscopias, resonadores magnéticos, entre otros.

Actividades por medio de las cuales se usan los sentidos para explorar nuestro cuerpo permiten proponer estrategias de observación que, a la postre, pueden trasponerse en otros contextos. Además, llevan a reconocer reacciones corporales como molestias, dolencias o las que se dan cuando median las emociones, los pensamientos o ciertas situaciones por las que atravesamos.

Acompañamiento durante la actividad

Proponga una actividad en la que niños y niñas indaguen sobre reacciones involuntarias del cuerpo, como el hipo, los estornudos, los bostezos, los calambres o la piel de gallina. Invítelos a preguntarles a sus familiares o cuidadores si saben por qué suceden. Promueva la construcción de un instrumento que permita registrar y organizar esa información que luego puede ser utilizada para elaborar conclusiones. *Sincrónica-asincrónica*

Propuesta para la interdisciplinariedad (Competencias socioemocionales y ciudadanas)

Así como el cuerpo presenta algunas reacciones involuntarias, también pueden experimentarse algunas que se relacionan con las emociones. Propóngales a sus estudiantes que observen y registren sus emociones con base en los criterios de la siguiente tabla:

	Sientes esto cuando...	¿Qué pasa en tu cuerpo cuando lo sientes?
Alegría		
Tristeza		
Sorpresa		
Asco		
Rabia		
Miedo		

Luego de que realicen el ejercicio, pídeles que formen parejas para identificar y comparar si su compañero o compañera sienten cada emoción en las mismas situaciones y si se manifiestan en su cuerpo de la misma manera. Desarrollar este tipo de ejercicios promueve que los más pequeños reconozcan sus emociones y las de otros, con lo cual se fomenta el autoconocimiento y la empatía.

Estrategias para aplicar

Proponga a los niños y niñas que realicen un ejercicio de comparación entre la forma de su cuerpo y el cuerpo de otro animal, estableciendo las similitudes y diferencias que pueden encontrar. Forme una **plenaria** para motivar la discusión en torno a preguntas como estas: ¿las extremidades de ese animal son iguales o diferentes a las mías?, ¿cómo se desplaza ese animal?, ¿cómo se comunica?, ¿nosotros podríamos comunicarnos de la misma forma? Recoja las respuestas para llegar a conclusiones.

Estrategias para comunicar

Proponga un ejercicio en el que los niños y niñas construyan oraciones en las que expliquen qué entienden por autocuidado. Pueden grabarlas en un video o en notas de voz para compartirlas, registros que son susceptibles de usarse como parte de un video recopilatorio o de un podcast. Es importante tener en cuenta que el bienestar y la salud son conceptos que pueden tener diferentes concepciones, dependiendo de los contextos y cultura donde los niños y las niñas se desenvuelven.

Relación familia-escuela

Para afianzar algunas habilidades que permitan reconocer el cuerpo humano, sus cuidados y reacciones, se proponen ejercicios que fortalezcan la comunicación familiar en torno a temas relacionados con el cuerpo que en ocasiones generan vergüenza o se consideran tabú. Proponga temas como el mal olor en los pies y las axilas, la caspa, los piojos o la abundancia de mocos, a fin de establecer posibles explicaciones y cómo la familia, a partir de sus conocimientos y saberes, puede contribuir a mejorar o prevenir tales situaciones que, si bien son manifestaciones naturales de nuestro cuerpo, pueden devenir causas de señalamiento o discriminación. ¿Por qué buscamos prevenirlos?, ¿cómo ponernos en el lugar de los otros para evitar señalamientos?





Anímense a conocer más sobre Aprende en Casa con Maloka en los micrositos

www.encasaconmaloka.org

<https://www.redacademica.edu.co/estrategias/aprende-en-casa-con-maloka>

