

# Jugando y Cuidando Nuestro Cuerpito: Normas de Higiene y Seguridad para Niños y Niñas

*Ciencias Sociales | Cultura | Aprendizaje Basado en Proyectos*

## Descripción

Este plan de clase está diseñado para que niños y niñas de 3 años aprendan sobre normas básicas de protección y seguridad en su entorno cotidiano, enfocándose en el cuidado del cuerpo a través de hábitos de higiene como el lavado de manos, cepillado de dientes, baño diario, corte de uñas, y el respeto por sus partes íntimas. Utilizando la metodología de Aprendizaje Basado en Proyectos y el juego como herramienta principal, los estudiantes explorarán estas prácticas de forma lúdica y significativa.

El propósito es que los niños y niñas reconozcan la importancia de cuidarse para mantenerse sanos y seguros, conectando estos aprendizajes con su vida diaria y contexto cercano. Además, el proyecto promueve el desarrollo de autonomía, colaboración y conciencia corporal, favoreciendo una experiencia integral y divertida que les ayudará a formar hábitos saludables desde temprana edad.

## Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer y practicar hábitos básicos de higiene personal, como lavado de manos y cepillado de dientes.
- Identificar la importancia del baño diario y el corte de uñas para el cuidado del cuerpo.
- Expresar respeto hacia las partes íntimas del cuerpo y comprender la importancia de cuidarlas.
- Participar activamente en actividades lúdicas que promuevan el cuidado y la seguridad personal.

## Recursos Necesarios

- Muñecos o peluches para dramatización (al menos 3).
- Jabón líquido y cepillos de dientes de juguete (varios).
- Toallas pequeñas o pañuelos desechables.
- Títeres o marionetas para el cuento.
- Carteles con imágenes de partes del cuerpo y normas de higiene (grandes y coloridos).
- Material para manualidades: papel, crayones, pegamento, tijeras (con punta redonda), stickers.
- Video corto animado sobre higiene y cuidado personal (3-4 minutos).
- Área amplia para juegos y dramatizaciones.

## Requisitos Previos

- Experiencia previa en actividades grupales y juegos sencillos.
- Conocimiento básico de partes principales del cuerpo (cabeza, manos, pies).
- Habilidades motrices básicas para manipular objetos y participar en juegos.
- Exposición previa a rutinas simples de higiene diaria en casa o preescolar.

## Actividades

### Sesión 1: Conociendo Nuestro Cuerpito y Hábitos de Higiene

#### Fase de Inicio

**Tiempo estimado:** 10 minutos

**Propósito de la sesión:** Presentar el tema del cuidado del cuerpo y despertar interés en los hábitos de higiene.

#### Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Quién me puede mostrar sus manos? ¿Qué hacemos con ellas para que estén limpias?"
- **Estudiantes:** Levantan las manos y responden con ayuda del docente.

#### Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra un muñeco sucio y uno limpio y pregunta: "¿Cuál de estos muñecos creen que está más feliz? ¿Por qué?"
- **Estudiantes:** Responden y expresan opiniones.

#### Contextualización:

- **Docente:** Explica que hoy aprenderán cómo cuidar su cuerpo para estar sanos y felices, jugando y cuidando a sus amigos muñecos.
- **Estudiantes:** Escuchan y se preparan para participar.

#### Fase de Desarrollo

**Tiempo estimado:** 45 minutos

#### Actividad 1: Juego "Manos Limpias, Manos Felices"

- **Objetivo:** Reconocer la importancia del lavado de manos.
- **Instrucciones:**
  - **Docente:** "Vamos a jugar a lavar las manos. Cuando yo diga 'Manos limpias', ustedes harán los pasos para lavarlas: mojar, enjabonarse, frotar, enjuagar y secar."
  - El docente canta una canción corta de lavado mientras los niños imitan los movimientos.
- **Organización:** Plenaria

- **Producto:** Participación activa y secuencia correcta de pasos de lavado.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Modela el lavado, corrige movimientos suavemente, anima y felicita.

#### **Actividad 2: Cuento con títeres "El Baño de Pepito"**

- **Objetivo:** Identificar la importancia del baño diario y cuidado del cuerpo.
- **Instrucciones:**
  - **Docente:** Usa títeres para narrar la historia de Pepito, un niño que aprende a bañarse y cuidar sus uñas.
  - Después, pregunta: "¿Por qué creen que Pepito se siente mejor después del baño?"
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Respuestas orales y participación en el diálogo.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Facilita la narración, fomenta la participación y refuerza conceptos.

#### **Actividad 3: Juego de Roles "Cuidando a Nuestros Muñecos"**

- **Objetivo:** Practicar hábitos de higiene y cuidado corporal con muñecos.
- **Instrucciones:**
  - Los niños, en grupos de 3, cuidan a sus muñecos: les "lavan" las manos, les "cepillan" los dientes con cepillos de juguete, y les "cortan" las uñas con tijeras de juguete.
  - **Docente:** "Recuerden hacer todo con cuidado para que nuestros amigos muñecos estén felices y limpios."
- **Organización:** Grupos de 3-4 niños
- **Producto:** Demostración de los cuidados del cuerpo en muñecos.
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol del docente:** Observa, guía la interacción y pregunta: "¿Qué hacen para que el muñeco esté limpio?"

#### **Diferenciación**

- Niños que terminan antes pueden ayudar a sus compañeros o decorar un cartel con dibujos de hábitos saludables.
- Niños que necesitan más apoyo pueden recibir ayuda directa del docente en el juego de roles, con instrucciones claras y apoyo visual.

#### **Transición**

**Docente:** "Ahora que sabemos cómo cuidar nuestras manos y nuestro cuerpo, mañana aprenderemos a cuidar también nuestras partes íntimas y a respetarlas, jugando y aprendiendo juntos."

#### **Fase de Cierre**

**Tiempo estimado:** 5 minutos

**Síntesis:** Cada niño dice una cosa que aprendió hoy sobre cómo cuidar su cuerpecito.

**Reflexión metacognitiva:**

- ¿Qué te gustó aprender hoy?
- ¿Cómo puedes cuidar tus manos en casa?
- ¿Por qué es importante bañarnos todos los días?

**Retroalimentación:** El docente escucha a cada niño, refuerza positivamente y aclara dudas con ejemplos sencillos.

**Transferencia:** Invitar a los niños a practicar el lavado de manos en casa y contar a sus familias sobre lo aprendido.

## **Sesión 2: Respetando y Cuidando Nuestras Partes Íntimas**

### **Fase de Inicio**

**Tiempo estimado:** 10 minutos

**Propósito de la sesión:** Introducir el concepto de respeto y cuidado de las partes íntimas del cuerpo de forma segura y apropiada.

**Activación de conocimientos previos:**

- **Docente:** "¿Sabes que hay partes de nuestro cuerpo que son especiales y solo nosotros podemos tocar? Hoy vamos a aprender a cuidarlas y respetarlas."
- **Estudiantes:** Escuchan y responden con ayuda del docente.

**Motivación y enganche:**

- **Docente:** Cuenta una pequeña historia con títeres donde un muñeco aprende a decir "no" si alguien quiere tocar sus partes especiales sin permiso.
- **Estudiantes:** Participan con preguntas y respuestas.

**Contextualización:**

- **Docente:** Explica que cuidar esas partes es parte de cuidarnos mucho.
- **Estudiantes:** Preparan para las actividades de la sesión.

### **Fase de Desarrollo**

**Tiempo estimado:** 45 minutos

**Actividad 1: Canción "Mis Partes Íntimas Son Especiales"**

- **Objetivo:** Reconocer y respetar las partes íntimas del cuerpo.
- **Instrucciones:**
  - **Docente:** Enseña una canción sencilla sobre las partes íntimas y el respeto hacia ellas, con gestos suaves y repetitivos.
  - Invita a los niños a cantar y hacer los gestos juntos.

- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Participación en la canción y memorización del mensaje.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Canta con entusiasmo, anima a todos a participar y refuerza el mensaje con palabras claras.

#### **Actividad 2: Juego de Señales "Mi Cuerpo, Mis Reglas"**

- **Objetivo:** Practicar decir "no" y entender que nadie debe tocar sin permiso.
- **Instrucciones:**
  - **Docente:** Explica que cuando alguien quiera tocar una parte íntima sin permiso, decimos "no" y buscamos a un adulto de confianza.
  - Los niños practican con señales de "no" y expresiones faciales.
- **Organización:** Grupos pequeños
- **Producto:** Demostración verbal y corporal de límites personales.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Observa, guía y fortalece la seguridad en la expresión de los niños.

#### **Actividad 3: Manualidad "Mi Cuerpito Especial"**

- **Objetivo:** Identificar las partes del cuerpo y decorar un dibujo resaltando las partes íntimas con respeto.
- **Instrucciones:**
  - Se entrega un dibujo del cuerpo humano para colorear y pegar stickers en las partes especiales.
  - **Docente:** Acompaña y dice: "Estas partes son nuestras y las cuidamos mucho."
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Dibujo decorado que representa el cuerpo y el respeto por las partes íntimas.
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol del docente:** Ayuda con materiales, refuerza conceptos y felicita el trabajo.

#### **Diferenciación**

- Niños que terminan antes pueden narrar la historia del muñeco a un compañero usando títeres.
- Niños que necesitan apoyo pueden recibir ayuda para colorear y expresarse con frases simples.

#### **Transición**

**Docente:** "Hoy aprendimos a cuidar nuestras partes especiales. Mañana jugaremos a cuidar nuestros dientes y uñas para estar sanos y fuertes."

#### **Fase de Cierre**

**Tiempo estimado:** 5 minutos

**Síntesis:** Juego rápido de preguntas: "¿Qué partes de mi cuerpo son especiales?", "¿Qué hago si alguien quiere tocarlas sin permiso?"

**Reflexión metacognitiva:**

- ¿Por qué debo cuidar mis partes íntimas?
- ¿Qué puedo decir si alguien me molesta?

**Retroalimentación:** El docente responde con frases positivas y refuerza la seguridad de los niños.

**Transferencia:** Invitar a los niños a contar a sus familias la canción aprendida y la importancia del respeto.

### **Sesión 3: Cuidando Nuestra Alimentación y Seguridad en el Tránsito**

#### **Fase de Inicio**

**Tiempo estimado:** 10 minutos

**Propósito de la sesión:** Introducir normas básicas de alimentación saludable y seguridad en el tránsito mediante el juego.

**Activación de conocimientos previos:**

- **Docente:** "¿Qué alimentos les gustan para estar fuertes? ¿Sabemos cómo cruzar la calle para estar seguros?"
- **Estudiantes:** Responden con ayuda del docente.

**Motivación y enganche:**

- **Docente:** Presenta un juego de señales de tránsito y alimentos saludables con imágenes grandes y coloridas.
- **Estudiantes:** Observan y expresan opiniones.

**Contextualización:**

- **Docente:** Explica que hoy aprenderán a cuidar su cuerpo con comida sana y a cruzar la calle con cuidado.
- **Estudiantes:** Se preparan para las actividades.

#### **Fase de Desarrollo**

**Tiempo estimado:** 45 minutos

**Actividad 1: Juego "El Semáforo de la Comida"**

- **Objetivo:** Identificar alimentos saludables y no saludables usando colores del semáforo.
- **Instrucciones:**
  - **Docente:** Muestra imágenes de alimentos y los niños indican con tarjetas rojas, amarillas o verdes si son buenos para comer mucho, poco o nada.
  - Se explica brevemente por qué algunos alimentos son mejores para el cuerpo.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Participación y clasificación correcta de alimentos.

- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Facilita el juego y corrige con ejemplos sencillos.

#### **Actividad 2: Circuito de Tránsito Seguro**

- **Objetivo:** Practicar normas básicas para cruzar la calle con seguridad.
- **Instrucciones:**
  - **Docente:** Organiza un circuito en el aula o patio con señales de tránsito (semáforo, paso peatonal).
  - Los niños simulan caminar, detenerse en rojo y cruzar en verde, usando órdenes del docente.
- **Organización:** Grupos pequeños y plenaria
- **Producto:** Demostración práctica de normas de tránsito.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Dirige el juego, observa e interviene para reforzar comportamientos seguros.

#### **Actividad 3: Canción "Comemos Bien, Crecemos Fuertes"**

- **Objetivo:** Reforzar la importancia de la alimentación saludable y el cuidado del cuerpo.
- **Instrucciones:**
  - **Docente:** Enseña una canción con gestos sobre comer frutas, verduras y cuidarse.
  - Los niños cantan y bailan con el docente.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Memorización y disfrute de la canción.
- **Tiempo:** 5 minutos
- **Rol del docente:** Motiva y acompaña la participación.

#### **Diferenciación**

- Para quienes terminan antes, pueden ayudar a ordenar las imágenes o repetir la canción.
- Para quienes requieren apoyo, el docente ofrece ayuda visual y verbal personalizada.

#### **Transición**

**Docente:** "Mañana aprenderemos cómo cuidarnos y protegernos si hay un temblor, jugando a ser valientes y seguros."

#### **Fase de Cierre**

**Tiempo estimado:** 5 minutos

**Síntesis:** Preguntas rápidas: "¿Qué alimentos nos hacen fuertes?", "¿Qué hacemos cuando el semáforo está en rojo?"

#### **Reflexión metacognitiva:**

- ¿Cómo puedo cuidar mi cuerpo con la comida?
- ¿Por qué es importante respetar las señales de tránsito?

**Retroalimentación:** Elogios y ejemplos prácticos dados por el docente.

**Transferencia:** Invitar a los niños a practicar el cruce seguro con su familia.

## **Sesión 4: Jugando a Protegernos: Normas de Seguridad en Caso de Sismos**

### **Fase de Inicio**

**Tiempo estimado:** 10 minutos

**Propósito de la sesión:** Introducir las normas básicas de seguridad ante sismos a través del juego y la dramatización.

#### **Activación de conocimientos previos:**

- **Docente:** Pregunta: "¿Saben qué es un temblor? ¿Qué podemos hacer para estar seguros si uno ocurre?"
- **Estudiantes:** Responden con ayuda del docente.

#### **Motivación y enganche:**

- **Docente:** Muestra un video animado corto sobre un sismo y las acciones para protegerse.
- **Estudiantes:** Observan con atención.

#### **Contextualización:**

- **Docente:** Explica que hoy aprenderán jugando cómo cuidarse si hay un temblor.
- **Estudiantes:** Se preparan para participar.

### **Fase de Desarrollo**

**Tiempo estimado:** 45 minutos

#### **Actividad 1: Juego "Simulacro de Sismo"**

- **Objetivo:** Practicar acciones seguras durante un sismo (agacharse, cubrirse y sujetarse).
- **Instrucciones:**
  - **Docente:** Explica: "Cuando sintamos el temblor, nos agachamos, cubrimos nuestra cabeza y nos sujetamos fuerte."
  - Simula un temblor con sonidos y los niños practican las acciones.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Ejecución correcta del simulacro.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Dirige, corrige posturas y tranquiliza a los niños.

#### **Actividad 2: Manualidad "Mi Plan de Seguridad"**

- **Objetivo:** Crear un cartel con dibujos sobre qué hacer en un sismo.
- **Instrucciones:**

- Los niños dibujan o pegan imágenes de las acciones aprendidas (agacharse, cubrirse, esperar).
- **Docente:** Ayuda a nombrar las acciones y escribe palabras simples en el cartel.
- **Organización:** Individual con apoyo grupal
- **Producto:** Cartel colectivo o individual sobre seguridad en sismos.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Facilita materiales y refuerza conceptos.

### Actividad 3: Canción y Baile "Juntos Nos Protegemos"

- **Objetivo:** Reforzar las normas de seguridad ante sismos en forma lúdica.
- **Instrucciones:**
  - **Docente:** Enseña una canción sencilla con movimientos que representen agacharse y cubrirse.
  - Los niños cantan y bailan.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Participación activa y memorización del mensaje.
- **Tiempo:** 5 minutos
- **Rol del docente:** Motiva y acompaña.

### Diferenciación

- Niños más rápidos pueden ayudar a explicar a sus compañeros las acciones de seguridad.
- Niños que requieren apoyo pueden recibir demostraciones individuales y acompañamiento extra.

### Transición

**Docente:** "Ahora que sabemos cómo cuidarnos, podemos compartir con nuestra familia lo que aprendimos para estar todos seguros y felices."

### Fase de Cierre

**Tiempo estimado:** 5 minutos

**Síntesis:** Preguntas finales: "¿Qué hacemos si hay un temblor?", "¿Por qué es importante cubrir nuestra cabeza?"

### Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo me sentí al hacer el simulacro?
- ¿Qué puedo hacer para cuidar a mis amigos y familia?

**Retroalimentación:** Comentarios positivos y reconocimiento de participación.

**Transferencia:** Invitar a los niños a contar y practicar con sus familias el plan de seguridad.

## Evaluación

**Tipo de evaluación:**

- Diagnóstica: En cada inicio de sesión para conocer conocimientos previos y experiencias.
- Formativa: Durante las actividades de desarrollo observando la participación, comprensión y aplicación de normas a través del juego.
- Sumativa: En el cierre de cada sesión mediante síntesis, reflexiones y productos como dibujos y dramatizaciones.

**Criterios de evaluación:**

- Reconoce y practica hábitos básicos de higiene (lavado de manos, cepillado de dientes) durante las actividades.
- Identifica y respeta las partes íntimas del cuerpo demostrando comprensión del cuidado personal.
- Participa activamente en juegos y dramatizaciones sobre seguridad en tránsito y sismos.
- Demuestra comprensión de normas de protección mediante respuestas orales y productos artísticos.

**Instrumentos sugeridos:**

- Lista de cotejo para observar participación y ejecución de hábitos en actividades prácticas.
- Registro anecdótico de intervenciones y respuestas durante juegos y dramatizaciones.
- Portafolio con dibujos, carteles y manualidades realizadas por los niños.
- Autoevaluación simple mediante preguntas orales al cierre (con apoyo del docente).

**Evidencias de aprendizaje:**

- Participación activa y correcta secuencia en el juego de lavado de manos.
- Expresiones y respuestas sobre respeto de partes íntimas en juegos y canciones.
- Demostración de normas de tránsito en el circuito y selección de alimentos saludables.
- Realización de simulacro de sismo y elaboración de carteles de seguridad.