

# ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

## AUTOCUIDADO

educarchile

FCH  
FUNDACIÓN CHILE



Prekinder y Kinder



### Ámbito

Desarrollo personal y social.

### Núcleo

Corporalidad y movimiento.



### Materiales

- Audio: [Para aprender](#). Agrupación artística Despertando las Neuronas.
- 4 pliegos de papel blanco.
- Plumones de colores.



### Tiempo estimado

50 minutos aproximadamente.

## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

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

## INDICADORES AL DOCENTE

Este audio potencia el Desarrollo personal y social, y permite desarrollar habilidades de conocer, tomar conciencia, respetar y cuidar su cuerpo, vida saludable en un ambiente saludable; identificar riesgos para su salud y los demás. Invita a cuidar las funciones del dormir, alimentación, hidratación y del ser feliz, como bases de conseguir un buen aprendizaje.

Esta canción puede ser utilizada en experiencias variables que permitan conocer los principios para el aprendizaje y las distintas acciones que favorecen la nutrición de nuestro cerebro. Es importante que sean los niños y las niñas quienes comenten acerca de sus prácticas habituales e identifiquen si son beneficiosas o no para su cuerpo y aprendizaje, buscando nuevas acciones de autocuidado.

## HABILIDADES PARA EL SIGLO XXI

Autocuidado.

Poner en común ideas y sentimientos.

Pensamiento crítico.

Resolver problemas de la vida real.

Fortalecimiento de actitudes colaborativas.



## ESTRUCTURA DE CLASES

### 1. INICIO

Se realiza con las niñas y niños un conversatorio (sentados formando un círculo, que todos se puedan ver) sobre ¿cuál es el órgano del aprendizaje? El cerebro, y ¿qué necesitamos para aprender? escuchando sus opiniones, ideas y emociones, los invitamos a escuchar la canción “Para Aprender” ([click aquí para reproducir](#)).

Rescatamos las ideas principales de la canción como la importancia de dormir, una alimentación sana, beber agua y ser feliz para aprender.

### 2. DESARROLLO

Invitamos a los párvulos a elegir uno de los 4 sectores de conversación (cada sector tendrá un papelógrafo con plumones), sobre lo que necesita nuestro cerebro para aprender. Mientras se constituyen los grupos se puede escuchar la canción nuevamente.

**Sector 1. Importancia de dormir.** Dialogar sobre sus rutinas antes de dormir, en que horario se duermen, si despiertan con sueño al acostarse tarde, cómo se sienten cuando están con sueño, les cuesta aprender. Luego colaborativamente, dibujan y o escriben lo que perjudica un buen dormir. Después, dialogan sobre qué acciones proponen ellos para dormir bien, dibujando o escribiendo sus propuestas.

**Sector 2. Importancia de alimentarse.** Dialogar sobre sus rutinas de alimentación, comen verduras, frutas, ingieren comida chatarra, como sienten su ánimo después de ingerir esa comida, les da sueño, serán los nutrientes que necesita el cerebro para aprender.

Luego colaborativamente, dibujan y o escriben lo que perjudica una mala alimentación. Después, dialogan sobre qué acciones proponen ellos para alimentarse mejor, dibujando o escribiendo sus propuestas.

**Sector 3. Importancia de hidratarse.** Dialogar sobre sus rutinas de consumo de agua, cuantas veces beben, será igual beber agua o bebida, cómo se sienten cuando están con sed, como afecta nuestro cerebro.

Luego colaborativamente, dibujan y o escriben lo que perjudica no hidratarse. Después, dialogan sobre qué acciones proponen ellos para beber agua, dibujando o escribiendo sus propuestas.

**Sector 4. Importancia de ser feliz.** Dialogar sobre sus emociones, que cosas o situaciones los hacen estar tristes, como reaccionan cuando están tristes, les dan ganas de aprender, como saben que sus compañeros están tristes.

Después, dialogan sobre qué cosas o situaciones los hacen estar felices, como reaccionan cuando están felices, les dan ganas de aprender; como saben que sus compañeros están felices, que pueden hacer para que ustedes y sus compañeros estén felices, tal vez compartir, respetar la opinión, invitar a jugar, ayudar en las rutinas; dibujan o escriben sus propuestas.

### 3. CIERRE

Cada grupo elige un narrador que cuente las propuestas para dormir mejor, alimentación saludable, hidratarse, y ser feliz. Pueden elegir una propuesta de cada una, para implementarla en sala durante la semana, adquiriendo un compromiso individual y grupal (posteriormente se pueden incorporar otras propuestas).

Escuchamos el audio nuevamente.

Conversamos si podemos ayudar a nuestro cerebro a estar mejor para aprender, cómo lo hacemos (durmiendo, alimentación saludable, hidratación y ser feliz).



## EVALUACIÓN Y SUGERENCIAS

### INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

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

Registro de observación.

Focos: Identifica situaciones que perjudican su salud.

Propone acciones de mejora para su salud.

Colabora con sus pares en el logro de una tarea.

Importante considerar el papelógrafo como evidencia de sus ideas y emociones.

Registro fotográfico.

### SUGERENCIAS DE USO

También, contribuye al núcleo de lenguaje verbal desarrollando vocabulario, expresión de emociones y pensamientos, comprensión de situaciones cotidianas.

En el núcleo comprensión del entorno social y cultural, nos permite valorar las tecnologías para ayudar a su salud y prevención de riesgo, donde ellos y ellas pueden indagar, anticipar y proponer nuevas soluciones para su autocuidado de manera colaborativa.