

Educación para la ciudadanía y la convivencia

Ciclo Inicial

(Prejardín, Jardín y Transición):
Mi cuerpo, mi primer territorio



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ
HUMANANA

**ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO**

**Proyecto de Educación para la Ciudadanía
y la Convivencia – PECC**

Alcalde Mayor
Gustavo Petro Urrego

Secretario de Educación del Distrito
Oscar Sánchez Jaramillo

Subsecretaria de Integración Interinstitucional
Gloria Mercedes Carrasco Ramírez

Subsecretaria de Calidad y Pertinencia
Patricia Buritica

Jefe Oficina Asesora de Comunicación y Prensa
Rocío Jazmín Olarte

Directora de Participación y Relaciones Interinstitucionales
Adriana Mejía Ramírez

Directora de Inclusión e Integración de Poblaciones
María Elvira Carvajal Salcedo

Directora de Educación Preescolar y Básica
Adriana González

Director de Ciencias, Tecnología y Medios Educativos
Oswaldo Ospina Mejía

Directora de Bienestar Estudiantil
Andrea Verú Torres

Gerente de Proyecto
Deidamia García Quintero

**Educación para la ciudadanía y la convivencia
Ciclo inicial (Prejardín, Jardín y Transición):
Mi cuerpo, mi primer territorio**

**Equipo técnico de Educación para la
Ciudadanía y la Convivencia - SED**
Lizbeth Alpargatero y Rigoberto Solano
Coordinadores Gestión del Conocimiento
Sandra León
*Coordinadora Planes Integrales de Educación
para la Ciudadanía y la Convivencia*
Andrea Cely
*Coordinadora Equipo Territorial
Ciudadanía y Convivencia*

Ariel Fernando Ávila
*Coordinador Respuesta Integral de
Orientación Escolar – RIO*

Revisión de Contenidos -SED
Claudia Alexandra Mancera Carrero
Jeimy Carolina Vásquez González
Rigoberto Solano Salinas

FEY ALEGRÍA DE COLOMBIA

Director Nacional
P. Hernando Gálvez S.J.

Director Ejecutivo Nacional
Víctor Murillo Urraca

Coordinador Proyecto Educación
para la ciudadanía y la convivencia
Jaime Benjumea Pamplona

Autoría Fe y Alegría
Lucía Ardila Gómez
Natalia Flórez Rojas
Fabiola Garcerá Arango

Corrección de estilo
Claudia Patricia Vinueza

Equipo de arte

Dirección de arte
María Fernanda Vinueza
Ilustración
Paula Andrea Ortiz
Diseño y diagramación
María Fernanda Vinueza

Equipo
editorial

**Docentes participantes de la
validación de los módulos:**

Romelia Nuste Castro
IED Juan Francisco Berbeo
Gladys Guerrero García
Carlos Pizarro León Gómez
Guiomar Edith Mostacilla Marmolejo
Débora Arango Pérez
Maritza Gutiérrez
Grancolombiano
Nilsa Yineth Rojas Ruiz
Leonardo Posada Pedraza
Maria Cristina Ardila
Campestre Monteverde
Melba Patricia Ortega
Simón Rodríguez
Blanca Isabel Forero
Ciudad de Montreal
Carvajal Galindo Yeimy
El Minuto de Buenos Aires
Gloria Del Pilar Bejarano Agudelo
Mochuelo Alto
Javier Cely
Francisco José de Caldas
Flor Elisa Roperio Palacios
José Asunción Silva
Ángela Chicangana Ramírez
José Asunción Silva
Diana Patricia Murillas
Colegio Prospero Pinzón
Martha Alexandra Useche Quintero
IED Saludcoop Sur
Rosa Yamile Prieto Bogotá
Colegio San Pedro Claver
Liliana Maffield
IED Los Periodistas
Marleny Díaz
IED Los Periodistas

Mariluz Muñoz Sotaquira
IED Los Periodistas
Patricia Castellanos
Agustín Nieto Caballero
María Victoria Orozco Díaz
Colegio Republica Bolivariana de Venezuela
Angélica María Rodríguez
Colegio Andrés Bello
Julieta Rojas Charry
Domingo Faustino
María Margarita Acuña Rodríguez
Colegio José Joaquín Casas
Ricardo Murcia Roncancio
Manuel Del Socorro Rodríguez
Luis Edilberto Novoa
Marruecos y Molinos
Sandra Johana Albarracín Lara
Aguas Claras
Miryam Bautista Gil
Entre Nubes
Claudia Liliana Gómez Rodríguez
IED Atenas
Rosa Elena Carrillo
IED Atenas
Raúl Sánchez Lara
IED Juan Rey
José Rafael Quilaguay Bernal
IED Los Alpes
Mireya Moreno Hernández
La Belleza
Martha Helena Lagos Beltrán
Florentino González
Lida Mireya Rodríguez
Florentino González
Nelson Enrique Flórez
Atabanzha - I.E.D
Natalia Cruz Cárdenas
Eduardo Umaña Mendoza
Karol Viviana Sarmiento
Eduardo Umaña Mendoza
Danny Paola Villamil Villamil
Ofelia Uribe de Acosta I.E.D
Blanca Inés Rodríguez
Ofelia Uribe de Acosta I.E.D
Nubia Liliana Ortiz Cárdenas
Paulo Freire
Luz Stella Olaya Suárez
Sorrento
Patricia Padilla Casas
Col. Ciudad Bolívar Argentina
Martha Isabel Torres
IED Los Periodistas
Martha Alejandra Montoya
Luis Eduardo Mora Osejo
Sandra Emilia Sierra Zanguña
Nueva Delhy

Ingrid Natalia Cruz Cárdenas
Eduardo Umaña Mendoza
María Fernanda Medina
IED El Porvenir
Yenny Patricia Castellanos
Agustín Nieto Caballero
María Victoria Orozco
República de Venezuela
Rafael Quilagua Bernal
Los Alpes
Yeimy Carvajal
El Minuto De Buenos Aires
Guillermo Ibáñez
IE Eduardo Santos
Aura Nieves Riascos
IE Alexander Fleming
Diana Carolina Villate
IE Eduardo Santos
Lida Yolima Cárdenas
IE Eduardo Santos
Victoria Orozco
República de Venezuela
Yuliete Rojas Charry
Domingo Faustino
Liliana Ortiz Cárdenas
Paulo Freire
Lorenzo Zúñiga Goyeneche
Antonio Villavicencio
María Esperanza Castillo
Antonio Villavicencio
Luz Ofelia Borbón
CEDIT San Pablo
Alejandra Gutiérrez Ballén
Ciudad de Bogotá
Viviana Méndez Munévar
Ciudad de Bogotá
Myriam Cortes Mendieta
Colombia Viva
Andrea Murcia
Delia Zapata Olivella
José de Jesús Ovalle Balaguera
Delia Zapata Olivella
Ivon Pajaro Olmos
Escuela Normal María Montessori
Omar Gutiérrez González
Escuela Normal María Montessori
Martha Patricia Torres
Gustavo Rojas Pinilla
Luz Liliana Sarmiento
IED Estrella del Sur
Ana Rita Roza Suárez
IED Montebello
Orfi Yineth Delgado Santamaría
IED Villa Rica
Inna Pahola Muñoz
John F. Kennedy

Luz Gabriela Gómez Montoya
Juan Francisco Berbeo
Clara Liliana Rodríguez
La Victoria
Leonor Delgado Herrera
La Victoria
Mallivi Melo Rey
La Victoria
Martha Patricia Montero
La Victoria
Patricia Patiño
La Victoria
Mauricio García Hernández
Magdalena Ortega
Myriam Zambrano Roza
Manuel Cepeda Vargas
Luis Edilberto Novoa
Marruecos y Molinos
Liliana Zambrano Roza
Orlando Higueta Rojas
Vladimir Viteri Gutiérrez
Paulo Freire
Clara Millán Reyes
República de Panamá
José Eustacio Medina Vargas
República de Panamá
Olga Lucero Castro Castañeda
República de Panamá
Víctor Baquero Rincón
Rural Pasquilla
Eduardo Ortiz Rodríguez
San Martín de Porres
Adilia Castillo Martínez
San Pedro Claver
María Leila López Contreras
San Pedro Claver

ISBN: 978-958-8731-87-2

Esta publicación hace parte del Convenio 2965 del 2013, cuyo objeto es “Aunar esfuerzos para desarrollar una Caja de Herramientas Pedagógicas de Educación para la Ciudadanía y la Convivencia”, suscrito entre la Secretaría de Educación y Fe y Alegría de Colombia, Fundación para la Reconciliación, Fundación Centro de Investigación y Educación Popular-CINEP y el Instituto para la Construcción de la Paz-FICONPAZ.

**Secretaría de Educación del Distrito
Fe y Alegría de Colombia**

Taller 4

¡Quererse hace bien!





T.4

Concepto relacionado: Hábitos y estilos de vida saludables

Abordar el trabajo con los niños y las niñas en hábitos y estilos de vida saludables, requiere de la vivencia de acciones que posibiliten el reconocimiento experiencial de este aprendizaje teniendo en cuenta que es la mejor manera enseñarles sus beneficios.

Los estilos de vida saludable se comprenden como un “conjunto de procesos sociales, hábitos, conductas y comportamientos en el individuo o población que conlleva a la satisfacción de las necesidades humanas y que permiten el alcance del bienestar biopsicosocial que se necesita para generar calidad de vida y desarrollo personal” (Maya, 1997).

Un estilo de vida saludable para los niños y las niñas, comprende:

- Ejercicio físico
- Adecuada alimentación
- Cuidado corporal e higiene personal
- Comportamiento seguro prevención riesgos sociales y de accidentes

Los avances en la tecnología, las facilidades para adquirir alimentos preparados y especialmente el sedentarismo que va en expansión, requiere de un trabajo desde el ámbito educativo que permita relacionar la vivencia de estos temas con la salud, el bienestar y el cuidado corporal. Estos están ligados con la autoestima, el autoconcepto y la valoración personal que con los niños y las niñas es muy importante abordar desde temprana edad, vinculándolo con la construcción de los auto esquemas los cuales son fundamentales en relación con el avance hacia la construcción de su identidad.

Del mismo modo, es necesario con los niños y las niñas, instaurar ritmos y rutinas cotidianas en el diseño de actividades que posibiliten la construcción



de estilos de vida saludables, ligados a sus necesidades y tiempos biológicos en actividades de auto-cuidado que fortalecen la salud física, anímica, mental y espiritual. Esto conjugado con la generación de experiencias donde se relacionan diversas percepciones sensoriales que aportan a la construcción de la dimensión corporal.

Es fundamental considerar que los estilos de vida dependen de diversos factores personales y sociales, como el ambiente, los grupos de apoyo primarios y secundarios, las creencias personales, los valores, entre otros, que van a determinar el curso y desarrollo de hábitos o “formas de vida”. Por tanto, desarrollar estilos de vida saludable, implica entonces la práctica de hábitos sanos, y qué mejor momento, que durante la infancia.

Es por tanto necesario desde el Ciclo Inicial incluir en su propuesta educativa el fomento de acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, que complementan el trabajo realizado la familia garantizando a los niños y las niñas el derecho a la salud y la vivencia de prácticas de autocuidado que permitan el disfrute de acciones que generan bienestar.

Vidal (1996) menciona, que al igual que los hábitos saludables, el cuidado corporal, es una rutina que para los niños y las niñas debe ser muy especial, además de una enseñanza y práctica frecuente en el ámbito educativo, ya que permite a la vez la construcción de la autoestima, lo cual contribuye en forma conjunta a la construcción gradual de la propia identidad y muy especialmente a la autonomía y valoración personal.

Es importante recordar que este tipo de hábitos no puede convertirse en una obligación pues esto dificultaría su deseo de hacer. Más bien se debe procurar generar acuerdos, sorpresas y actividades llamativas para que el hábito se pueda establecer.

Objetivo del taller

- Propiciar en los niños y las niñas la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la higiene y el cuidado de sí mismos y de sí mismas, apreciando y disfrutando de las situaciones cotidianas que le generan bienestar.

Evidencia de participación en el proceso de aprendizaje

Los niños y las niñas escriben en el círculo de aprendizaje una expresión de afecto hacia sí mismos y hacia sí mismas.



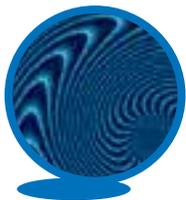
Duración del taller

2 horas distribuidas de acuerdo a las condiciones de ejecución del taller.

Materiales de apoyo

- Cartel con nombre del centro “Cuidado de mil colores” en tamaño grande.
- Cartel con el nombre para cada sala e imágenes para la identificación y ambientación de cada una.
- Vestuario con identificación para las personas mediadoras que atienden en las diferentes salas.
- Salón de belleza: espejos, sillas y mesas, imágenes impresas que ambienten este salón en donde debe reconocerse el género femenino y masculino. Peinillas, spray, moños, pinzas, laca, esmaltes, corta uñas, limas, productos para mascarillas, pepino y crema facial, agua y se preve una estilista invitada para la actividad.
- Sala de masajes: colchonetas, aromas, grabadora, música suave, luz tenue, crema y/o aceite corporal, plumas entre otros elementos para hacer masajes.
- Gimnasio: música clásica, música variada para aeróbicos, grabadora, agua para hidratarse, chocolate para diluir (chocolaterapia). Toallas.
- Sala de fotografía: diferentes fondos, cámara, computador, proyector o diversos vestuarios y elementos para recrear varias escenas.
- Jugo natural de fruta, salpicón o fruta picada, vasos, servilletas.
- Muñecos.
- **Tarjeta de participación de cada niño y cada niña.**

Instrucciones de la actividad

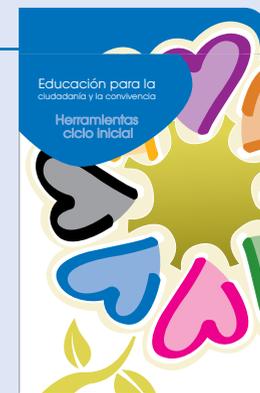


Momento inicial (percepción – sensibilización): Para el comienzo de esta actividad, en un salón grande nos debemos ubicar. Este espacio dividido estará, en cuatro rincones por igual, en donde muchas cosas sobre mi cuidado, alimentación, descanso e higiene voy a aprender y a disfrutar.

Tarjeta de participación



Sobre de Herramientas





Los niños y las niñas sorprendidos quedarán, cuando al ingresar, no puedan observar lo que hay en ese lugar, pues para generar asombro el espacio vamos a ocultar.

En caso que en nuestra institución no contemos con los materiales a utilizar, las familias nos podrán ayudar, para ello pediremos con anticipación los elementos para la actividad, aclarando que todo lo que nos regalen, por higiene y salud nuevo debe estar. Y así evitando imprevistos todo logremos disfrutar, lo que nos permitirá experimentar muchas sensaciones de salud, amor y bienestar, hacia nosotros y nosotras en este lugar.

La experiencia a vivenciar tiene un nombre que seguro no vamos a olvidar, “*Cuidados de mil colores*” se va a llamar. Esta constará de un salón de belleza, una sala de masajes, un gimnasio y una sala de fotografía en donde podemos amarnos, cuidarnos, consentirnos y mucho, mucho más.

Las personas mediadoras con mucha creatividad cada espacio vamos a ambientar con los implementos propios de cada lugar para que los niños y las niñas disfruten su estadía y aprendan que con cuidados, buenos hábitos y mucho descanso, saludables se mantendrán.

Para lograr una atención individual, otras personas mediadoras o colaboradores debemos convocar: mamás, papás, cuidadores, podemos invitar, a este maravilloso espacio en el que vamos a disfrutar. Estando todos listos y listas con nuestro atuendo especial de acuerdo al rol que vamos a desempeñar, el juego vamos a iniciar.



Somos exploradores y exploradoras: (pensarse - pensarnos): Con una organización de los exploradores y exploradoras por grupos vamos a comenzar, iniciando la rotación de todos y todas por el centro “Cuidado de Mil Colores”. La niña exploradora llegará sin avisar, y vemos que peinada diferente está, sus uñas recién arregladas, cortas y limpias mostrará, un atuendo llamativo y una linda foto para ilustrar que es lo que se hacen los niños y niñas en este centro de cuidado especial.

Alegrándose mucho de volvernos a ver, procederá a contar al grupo lo que ella vivió y que de mil colores su vida se volvió y será quien nos haga la invitación, para recorrer con cuidado este espacio que nos causará una gran emoción.

Caminando, caminando, iremos pasando, de la sala de fotografía al gimnasio iremos rotando, pasaremos todos y todas por los diferentes espacios.



¡Vaya sorpresa! que vamos a tener, pues un gran mesero (un familiar que nos acompañe en la experiencia) nos quiere atender, con juguito de frutas y salpicón también, para que juntos disfrutemos de las bondades de una buena alimentación, que por supuesto nos hemos de merecer.

El salón de belleza a todos y todas permitirá el arreglo de las uñas, un buen corte de cabello y peinados variados que nadie podría imaginar. Y la estilista de este lugar recomendaciones para el cuidado del cabello nos dará el cual aseado debe estar y si por casualidad piojitos llegamos a tener, será fundamental la cabeza limpiar, pero este suceso a nadie debe avergonzar.

En la sala de masajes solo habrá diversión, con música de fondo para la ocasión y después de todo, un baño de chocolate *¡qué emoción!!* A todos y a todas vamos a enfatizar la importancia del descanso después de un día de movimientos y exploración. La persona mediadora este momento aprovechará para orientar acerca del cuidado que debemos tener, ya que nuestro cuerpo no todo el mundo lo puede tocar y si alguna situación incómodos nos hace sentir a alguien de confianza se lo debemos decir.

En el gimnasio, estirándonos, haciendo yoga y con aeróbicos nos ejercitamos y así nuestros músculos fortalecemos y desarrollamos. No hay que olvidar que después de la actividad nos debemos hidratar con agua, jugo o refresco para que la salud no se vaya a afectar.



En la sala de fotografía de forma individual, el retrato vamos a tomar y para ello posará de forma particular. Con calma pero con prisa cada uno y cada una se va a preparar, haciendo gestos o piruetas demostrará las posibilidades de expresión que su cuerpo le da.



Ubicamos pistas: (diálogo de saberes): Como hemos aprendido qué debemos hacer para nuestra salud e higiene mantener, a otros niños y niñas les vamos a ayudar a aprender.

Felipe, Sara, Natalia y Simón, tienen problemas con su higiene y cuidado personal, por ello, a estos amigos y amigas conocerán y muchos consejos les vamos a dar.

Estos personajes representados estarán con muñecos que vamos a caracterizar, en que la falta de aseo y cuidado evidentes serán. Por ejemplo Felipe mal peinado, con el cabello desaseado y con piojitos saltando que podemos observar. Los exploradores y exploradoras empoderados de su papel estarán, ya que a estos personajes muchas claves para su cuidado les vamos a enseñar y las ideas de todos y todas con mucha atención se escucharán.



Encontramos caminos (transformando realidades): Una vez finalizada nuestra conversación en cuatro grupos nos vamos a organizar, con mucha creatividad a los personajes ayudaremos a su imagen mejorar poniendo en práctica los consejos de cuidado personal.



Descubrimos tesoros (reconstruyendo saberes): Que bueno poder recordar todo lo vivido en este día especial y para ello las fotografías un buen pretexto serán para la experiencia recuperar, sobre hábitos de higiene, alimentación y descanso para nuestro cuidado personal. Al proyectar cada foto, la palabra cada uno tomará, para expresar aprendizajes y sentimientos que pudimos vivenciar.

En esta oportunidad, la tarjeta de participación, será la opción para poner a volar la imaginación y así una expresión de afecto vamos a escribir, en donde cada uno y cada una exprese lo mucho que se quiere y los cuidados que debe recibir para una vida saludable disfrutar y a sus compañeras y compañeros lo va a socializar.



EDUCACIÓN PARA LA CIUDADANÍA Y LA CONVIVENCIA





