

4<sup>o</sup>

Cuarto  
Básico

# Cuaderno de Planificación Aprendizaje Socioemocional



# Unidad 2

## Mi mejor versión

### Objetivo:

Comprender cómo desarrollar nuevas habilidades y acudir a los apoyos disponibles en su entorno para ello, y cómo regular sus emociones y cuidar de sí mismos en diversos ámbitos.

### Autogestión:

Capacidad de gestionar las propias emociones, pensamientos y conductas de forma eficiente y asertiva para lograr metas personales relevantes para sí mismo.

### Proactividad:

La proactividad es tomar la responsabilidad para que las cosas sucedan. Implica planificar acciones, anticiparse a posibles obstáculos, resultados o eventos futuros y ejecutar las acciones pertinentes. Requiere tomar la iniciativa para lograr un impacto.

### Autocuidado:

Conjunto de acciones que se toman para cuidarse a sí mismo. Implica identificar y tomar mejores decisiones sobre las propias necesidades físicas, emocionales y mentales. Comienza con el reconocimiento de la responsabilidad individual sobre el propio bienestar.

### Regulación emocional:

Capacidad de gestionar adecuada y asertivamente la intensidad y expresión de las emociones en función del propio bienestar, la adecuación social y la relación con el medio. Se desarrolla primero en experiencias de coregulación y luego mediante el uso autónomo de estrategias.

### Determinación, Perseverancia y Autocontrol:


Determinación es la disposición a establecer metas personales y a destinar energía y esfuerzo para lograrlas. La perseverancia es lo que permite mantener el esfuerzo en la tarea, sobreponerse a obstáculos o desafíos y aprender de los fracasos. El autocontrol de la conducta se logra con el ejercicio de la voluntad para desarrollar la capacidad de posponer gratificaciones.

### ¿Por qué es importante que mis estudiantes aprendan esto?

Para ser nuestra mejor versión, sentirnos bien y alcanzar nuestras metas, podemos aprender a gestionar la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. De esta manera somos agentes sobre nosotros mismos y podemos ser mejores cada día.

Recuerde enviar a los apoderados el boletín de esta unidad.



Clase	Pregunta meta	Habilidades socioemocionales	Materiales
<b>Clase 6:</b> Alto, me regulo	¿Cómo regulo mis emociones?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regulación emocional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Afiche estrategia <i>Alto</i></li> <li>1 Tiza o cinta adhesiva</li> <li>1 Cronómetro</li> </ul>
<b>Clase 7:</b> Cuido mi cuerpo	¿Cómo cuido mi cuerpo?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autocuidado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 Papelógrafos</li> <li>5 Tizas</li> <li>5 Plumones</li> <li>1 Cronómetro</li> </ul>
<b>Clase 8:</b> Secretos buenos o malos	¿Cuáles secretos son buenos y cuáles son malos?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autocuidado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Cronómetro</li> </ul>
 <b>Clase 9:</b> Mi meta	¿Cómo puedo desarrollar mis habilidades?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Determinación</li> <li>Proactividad</li> <li>Mentalidad de crecimiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Cronómetro</li> <li>1 Recortable <i>Habilidad, mímica y acción</i></li> </ul>
<b>Clase 10:</b> Cuento con apoyo	¿A quiénes puedo pedir ayuda para lograr mis metas?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autogestión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Recortable <i>Metas y apoyos</i> por cada 4 estudiantes</li> <li>1 Cronómetro</li> </ul>

## CLASE 7

# Cuido mi cuerpo

## Meta de la Clase

Comprender cuál es la responsabilidad individual en el autocuidado del cuerpo.

## Pregunta Meta

¿Cómo cuido mi cuerpo?

## Criterios de Evaluación

- Reconocen la importancia de cuidar el propio cuerpo.
- Identifican acciones concretas que pueden ejercer para cuidar su cuerpo.
- Evalúan su propia capacidad para gestionar el cuidado de su cuerpo.

## Tiempo de la Clase

45 minutos

## Materiales

- Libro de Actividades.
- Presentación de la clase.
- Tarjetas *Tótems de emociones*.
- 2 *EmocionDados*.
- 1 *Pelota preguntona*.
- 5 Papelógrafos.
- 5 Tizas.
- 5 Plumones.
- 1 Cronómetro.

## ¿Qué aprenderemos hoy?

Es muy importante ser conscientes de los cuidados que necesita nuestro cuerpo. Comer sano, cuidar la higiene, hacer actividad física, descansar y resguardar las zonas íntimas del cuerpo. En esta etapa de cambios físicos es importante recordar que los genitales son privados y no deben ser exhibidos, tocados ni observados por otras personas, salvo que sea con fines médicos y, aún así, con nuestro consentimiento.

Eres responsable de cuidar tu propio cuerpo. Si por alguna razón no logras cuidarte por ti mismo, recurre a un adulto de confianza que pueda ayudarte a hacerlo.

## ● INICIO

### Tu cuerpo es más que un dibujo

⌚ 20 min

Todos ingresan a la sala y van a sus asientos para saludarse. El docente invita a los estudiantes a jugar al *Bingo de emociones* para desarrollar vocabulario emocional. Dos estudiantes voluntarios lanzan los *EmocionDados*, ubican su resultado en los ejes del *Medidor Emocional* y avanzan hasta encontrar la emoción dada por la intersección. En caso de haber visto la emoción en una clase anterior, invierten los valores para cada eje o vuelven a lanzar los *EmocionDados*. Todos pegan el sticker del *Tótem* de la emoción en el espacio correspondiente en el tablero del *Bingo de emociones*, el docente muestra la tarjeta *Tótem* de la emoción y lee su definición.

Luego, pregunta:

- **¿En qué situación han sentido esa emoción?**

Un estudiante diferente cada vez comparte su respuesta.

⚠ Esta clase involucra temas que podrían ser sensibles para algunos estudiantes si es que han vivido situaciones de abuso sexual u otro tipo de vulneración. En caso de que algún estudiante abra un tema sensible, es importante que el docente no lo exponga delante de sus compañeros. Puede validar su experiencia, ofrecer hablar del tema en una instancia individual y activar los protocolos pertinentes del establecimiento.

Luego, el docente invita con entusiasmo a los estudiantes a realizar la actividad *Tu cuerpo es más que un dibujo*. El objetivo de la actividad es reconocer el cuerpo y sus cuidados, activando conocimientos previos.

Las instrucciones son:

1. Los estudiantes forman cinco grupos de la misma cantidad de personas. Cada grupo recibe un papelógrafo, una tiza y un plumón.
2. Un estudiante voluntario de cada grupo se acuesta sobre el papelógrafo y sus compañeros trazan con tiza su silueta.
3. Dentro del dibujo de la silueta, los estudiantes escriben con plumón diferentes formas de cuidar el cuerpo. El docente cronometra un minuto.
4. Los grupos pasan su papelógrafo al grupo a su izquierda para que agreguen nuevas formas de cuidar el cuerpo. Para esto, el docente cronometra 30 segundos.

5. Vuelven a pasar el papelógrafo al grupo a su izquierda, con turnos de 30 segundos, hasta que todos los grupos hayan intervenido en todos los papelógrafos.

La actividad concluye cuando los papelógrafos pasan por todos los grupos.

Luego, dos estudiantes voluntarios responden:

● **¿Por qué crees que es importante cuidar el cuerpo?**

El docente valida y agradece las respuestas e introduce la idea de que es muy importante ser conscientes de los cuidados que necesita nuestro cuerpo para que crezcamos sanos física y psicológicamente en todas las etapas de la vida.

Finalmente, el docente plantea la meta de la clase: **¿Cómo cuido mi cuerpo?**

● **DESARROLLO**

¡Tu cuerpo te necesita!

🕒 10 min

Los estudiantes observan y siguen la lectura de la infografía ¡Tu cuerpo te necesita! en el Libro de Actividades o en la presentación de la clase. Luego, completan una tabla con los conocimientos previos y nuevos sobre los cuidados del cuerpo en el Libro de Actividades.



Al finalizar, dos estudiantes elegidos al azar mediante la práctica movilizadora *Pelota preguntona*, comparten sus respuestas en voz alta.

🎱 **Pelota preguntona:** el docente nombra a un estudiante y le lanza la pelota a sus manos para que comparta sus respuestas.

El docente valida y agradece las respuestas y concluye que nuestro cuerpo necesita distintos cuidados a lo largo de la vida, por ejemplo: comer sano, cuidar la higiene, hacer actividad física, descansar y resguardar las zonas íntimas del cuerpo. Durante la pubertad, marcada por los

cambios físicos, es importante recordar que los genitales son privados y no deben ser exhibidos, tocados ni observados por otros, salvo que sea con fines médicos y, aún así, con nuestra autorización.

El docente comenta que aunque cuides tu cuerpo, haciendo todas las acciones mencionadas, pueden existir ocasiones en que es necesario recurrir a un adulto de confianza que pueda ayudarte. Si te sientes asustado, es una señal para pedir ayuda. Si, por ejemplo, alguien te obliga a mostrar tus zonas íntimas, debes recurrir a un adulto en el que confíes para que te ayude.

Los estudiantes leen en el Libro de Actividades la definición de **susto**: sientes susto cuando crees que algo puede ser peligroso para ti. Puede ser una situación inesperada que ocurra repentinamente o temor a que ocurra algo malo. A veces el susto puede hacerte saltar, gritar o sentir que tu corazón late más rápido. Generalmente abres mucho los ojos, abres un poco la boca y tu cuerpo puede temblar.

Luego, leen la metáfora del *Tótem* correspondiente: cuando siento susto, me quiero hacer bolita como un chanchito de tierra. Siento que necesito protegerme.


## Mis cuidados

 10 min

Los estudiantes trabajan en el Libro de Actividades, respondiendo una pregunta sobre la gestión del cuidado de su cuerpo y completando frases en relación a acciones concretas del cuidado del cuerpo.

El docente entrega retroalimentación de manera constructiva cuando es necesario, es decir, validando las respuestas de los estudiantes y entregando información adicional de manera amable.

Para finalizar, un estudiante voluntario comparte sus respuestas en voz alta. El docente acoge y valida explícitamente las emociones expresadas, utilizando la práctica movilizadora *Valido tu emoción*.

 **Valido tu emoción:** el docente responde a las intervenciones de los estudiantes con frases que validen sus experiencias y demuestren empatía, amabilidad y respeto. Por ejemplo: “Entiendo cómo te sientes, es difícil sentirse de esa forma”. “Yo a veces también me siento así”.

## ● CIERRE

 5 min

Los estudiantes comentan la frase: “Tu cuerpo es el mejor lugar para vivir, así que cuídalo con amor y respeto” (María José Cabanillas).

Para finalizar, los estudiantes responden la meta de la clase:

- **¿Cómo cuido mi cuerpo?**

El docente agradece las respuestas y la participación durante la clase, y concluye comentando que es muy importante ser conscientes de los cuidados que necesita nuestro cuerpo. Comer sano, cuidar la higiene, hacer

actividad física, descansar y resguardar las zonas íntimas del cuerpo. En esta etapa de cambios físicos es importante recordar que los genitales son privados y no deben ser exhibidos, tocados ni observados por otras personas, salvo que sea con fines médicos y, aún así, con nuestro consentimiento. Cada uno es responsable de cuidar su propio cuerpo. Si por alguna razón no logramos cuidarnos por nosotros mismos, podemos recurrir a un adulto de confianza que pueda ayudarnos a hacerlo.



## UNIDAD 2

a. Completa las frases en relación a tu experiencia personal.

1. Lo que mejor hago para cuidar mi cuerpo es   
(acción concreta de cuidado de tu cuerpo)

2. Lo que me comprometo a hacer para cuidar mejor mi cuerpo es   
(acción de cuidado de tu cuerpo a mejorar)

3. Cuando no puedo cuidar mi cuerpo por mí mismo, puedo sentir   
(emoción) y puedo pedir ayuda a   
(adulto de confianza)



#### ¿Qué aprendimos hoy?

Es muy importante ser conscientes de los cuidados que necesita nuestro cuerpo. Comer sano, cuidar la higiene, hacer actividad física, descansar y resguardar las zonas íntimas del cuerpo. En esta etapa de cambios físicos es importante recordar que los genitales son privados y no deben ser exhibidos, tocados ni observados por otras personas, salvo que sea con fines médicos y, aún así, con nuestro consentimiento.

Eres responsable de cuidar tu propio cuerpo. Si por alguna razón no logras cuidarte por tí mismo, recurre a un adulto de confianza que pueda ayudarte a hacerlo.

Anexo:  
infografía ¡Tu cuerpo te necesita!

## ¡TU CUERPO TE NECESITA!

Es muy importante ser conscientes de los cuidados que necesita nuestro cuerpo para crecer sanos física y psicológicamente.

¿CUÁLES SON ESTOS CUIDADOS?

**Comer sano**  
¡QUÉ RICOS SON LOS VEGETALES!

**Cuidar la higiene**  
¡UF, ALGO HUELE MAL AQUÍ!

**Hacer actividad física**  
¡JUEGA CONMIGO!

**Descansar**  
AQUÍ TE ESPERO

**No abusar de pantallas**  
¿YA TE HABRÁN DICHO QUE NO HAGO BIEN?

**Resguardar las zonas íntimas del cuerpo**  
¡SI DIGO NO, ES NO!

Si por alguna razón no logras cuidarte por ti mismo, recurre a un adulto de confianza que pueda ayudarte a hacerlo. Si sientes **susto** y presientes que estás en una situación de peligro, esa es la señal para pedir ayuda.

4<sup>o</sup>

Cuarto  
Básico

# Libro de Actividades Aprendizaje Socioemocional



NOMBRE:

Unidad

2

# Mi mejor versión

En esta unidad, aprenderás a desarrollar nuevas habilidades, a regular tus emociones y a cuidarte a ti mismo.

¡Tú puedes ser tu mejor versión!



Resuelve la sopa de letras para aprender sobre tus emociones.

A	A	S	S	T	T	O	Ó	M	F	O	T	N
A	E	A	C	E	N	N	A	O	U	C	R	A
U	O	T	C	L	I	S	T	I	S	T	F	L
S	Á	I	A	I	P	S	L	I	N	A	U	A
T	L	S	A	R	U	D	A	N	D	O	R	A
A	D	F	L	S	A	I	E	P	T	S	I	S
Á	D	A	T	E	O	A	Ó	D	A	D	A	O
U	E	C	O	T	R	R	A	Z	S	E	A	A
E	E	I	D	A	R	N	T	Á	U	O	Á	A
A	S	Ó	E	D	I	L	S	O	N	S	H	I
P	S	N	L	C	U	L	P	A	L	I	E	A
S	A	I	O	S	P	T	O	D	N	F	M	B
O	I	D	I	D	I	E	P	A	A	L	E	O

Furia

Susto

Culpa

Ánimo

Satisfacción



## ¡TU CUERPO TE NECESITA!

Es muy importante ser conscientes de los cuidados que necesita nuestro cuerpo para crecer sanos física y psicológicamente.

¿CUÁLES SON ESTOS CUIDADOS?



*¡QUÉ RICOS SON LOS VEGETALES!*

### Comer sano

### Cuidar la higiene



*¡UF, ALGO HUELE MAL AQUÍ!*



*¡JUEGA CONMIGO!*

### Hacer actividad física

### Descansar



*AQUÍ TE ESPERO*



*¿YA TE HABRÁN DICHO QUE NO HAGO BIEN?*

### No abusar de pantallas

### Resguardar las zonas íntimas del cuerpo



*¡SI DIGO NO, ES NO!*

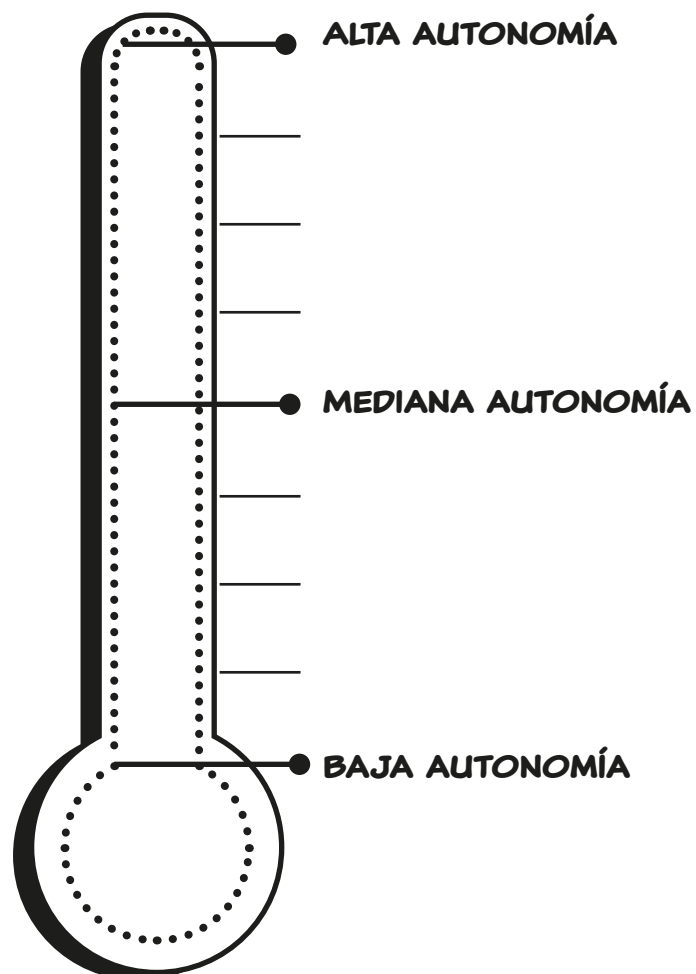
Si por alguna razón no logras cuidarte por ti mismo, recurre a un adulto de confianza que pueda ayudarte a hacerlo. Si sientes **susto** y presientes que estás en una situación de peligro, esa es la señal para pedir ayuda.





## 2 Mis cuidados

- a. ¿Cuánta autonomía sientes que tienes para cuidar tu cuerpo?  
Pinta tu nivel de autonomía en el termómetro.



a. Completa las frases en relación a tu experiencia personal.

1. Lo que mejor hago para cuidar mi cuerpo es   
 (acción concreta de cuidado de tu cuerpo)

2. Lo que me comprometo a hacer para cuidar mejor mi cuerpo es   
 (acción de cuidado de tu cuerpo a mejorar)

3. Cuando no puedo cuidar mi cuerpo por mí mismo, puedo sentir   
 (emoción), y puedo pedir ayuda a .  
 (adulto de confianza)



**¿Qué aprendimos hoy?**

Es muy importante ser conscientes de los cuidados que necesita nuestro cuerpo. Comer sano, cuidar la higiene, hacer actividad física, descansar y resguardar las zonas íntimas del cuerpo. En esta etapa de cambios físicos es importante recordar que los genitales son privados y no deben ser exhibidos, tocados ni observados por otras personas, salvo que sea con fines médicos y, aún así, con nuestro consentimiento.

Eres responsable de cuidar tu propio cuerpo. Si por alguna razón no logras cuidarte por ti mismo, recurre a un adulto de confianza que pueda ayudarte a hacerlo.