

1^o
BÁSICO

CUADERNO DE PLANIFICACIÓN

Aprendizaje Socioemocional



MI MEJOR VERSIÓN

OBJETIVO:

Identificar y practicar acciones de autocuidado tales como estrategias de regulación emocional, comunicación con adultos, gestión del propio aprendizaje y otras conductas autónomas concretas.

Regulación emocional:

Capacidad de gestionar adecuada y asertivamente las emociones en función del propio bienestar y de la relación con el medio. Requiere de autoconciencia como base y se trabaja con estrategias.

Determinación y perseverancia:

Disposición a ponerse metas personales y a destinar energía y esfuerzo para lograrlas, además de mantenerse en una tarea aunque ésta implique un desafío.

Autocuidado:

Conjunto de acciones que se toman para cuidarse a sí mismo. Implica identificar y tomar mejores decisiones sobre nuestras necesidades físicas, emocionales y mentales. Se debe comenzar con el reconocimiento de la responsabilidad que tenemos sobre nuestro bienestar.

Autogestión:

Habilidades de gestión propia para el logro de metas. Involucra la regulación emocional para el manejo del estrés, el control de impulsos y el perseverar frente a los desafíos, así como el establecer y monitorear el progreso hacia las metas.

Clase 8:

Me cuido

Meta de la Clase

Comprender qué acciones concretas pueden realizar autónomamente para contribuir a su autocuidado en diversos contextos.

Pregunta Meta

¿Qué cosas puedo hacer para cuidarme a mí mismo?

Criterios de Evaluación

- Identifican 3 o más acciones concretas de autocuidado que pueden ejercer en forma autónoma.
- Se comprometen con al menos una de las acciones identificadas.

Tiempo de la Clase

45 minutos

Materiales

- Libro de Actividades.
- Presentación *Me cuido*.
- 1 Documento *Memorice de autocuidado*, por cada 4 estudiantes.
- 1 Tinta para dedos.

¿Qué aprenderemos hoy?

A medida que creces pasas a ser responsable de cuidarte a ti mismo. Elige comer sano, jugar afuera, abrigarte cuando hace frío, lavarte las manos y pedir ayuda a adultos de confianza.

• INICIO

Memorice de autocuidado

 15 min

Todos ingresan a la sala y van a sus asientos para saludarse. El docente les pregunta cómo se sienten hoy, utilizando el *Medidor Emocional* (adaptación del Método RULER). Los estudiantes pueden utilizar su propio *Medidor Emocional* disponible al inicio del Libro de Actividades. El docente recoge algunas respuestas y profundiza en ellas, velando en todo momento por establecer un clima de aula positivo, respetuoso y contenedor.

El docente invita a los estudiantes a jugar *Memorice de autocuidado*. El objetivo del juego es reconocer acciones de autocuidado para distintas necesidades.

Las instrucciones del juego son:

1. Forman grupos de cuatro estudiantes.
2. Cada grupo recibe un Documento *Memorice de autocuidado* previamente recortado y ordena las tarjetas boca abajo.

3. Por turnos, dan vuelta dos tarjetas para encontrar las parejas de necesidad de autocuidado y la acción de autocuidado respectiva.
4. Si el jugador encuentra una pareja, se la lleva.
5. Si el jugador no encuentra una pareja, vuelve a poner las tarjetas boca abajo y es el turno del siguiente jugador.

El juego concluye cuando han encontrado todas las parejas de tarjetas. El docente muestra las parejas del memorice en la presentación para corroborar las parejas.

Finalmente, el docente plantea la meta de la clase: **¿Qué cosas puedo hacer para cuidarme a mí mismo?**

• DESARROLLO

Mímica de mí mismo

15 min

El docente comenta que cuando eran pequeños, los adultos los ayudaban a cuidarse para mantener su cuerpo y mente saludables y en calma. Sin embargo, ahora que han crecido, pueden y deben hacerse responsables de su propio autocuidado. Luego, invita a los estudiantes a jugar *Mímica de mí mismo*. El docente lee en la presentación de la clase algunas acciones de autocuidado. Los estudiantes se ponen de pie y realizan la mímica de las que pueden hacer solos, y se sientan si las deben hacer con ayuda de un adulto.

Los estudiantes ubican en el Libro de Actividades el cuadro de conexión que muestra el Tótem Capacidad y responden:

- **¿Cómo te sientes cuando logras hacer algo que antes no podías?**

A medida que crecemos vamos aprendiendo a hacer cosas que antes no podíamos, lo que nos puede hacer sentir capaces. Sentirse capaz es una emoción agradable que ocurre cuando sabemos que podemos lograr lo que nos proponemos.



Me comprometo a cuidarme

10 min

Los estudiantes trabajan en el Libro de Actividades encerrando las acciones de autocuidado que pueden hacer por sí mismos y marcan su huella digital con tinta sobre

una acción que se comprometen a realizar. El docente apoya con la comprensión de las instrucciones y monitorea el trabajo.

• CIERRE

5 min

El docente invita a los estudiantes a relajarse realizando un ejercicio de respiración consciente. Los estudiantes inhalan simulando que tienen una flor en la mano que quieren oler y exhalan simulando soplar una vela. Repiten el ejercicio 3 veces controlando el ritmo de la respiración.

Para finalizar, los estudiantes responden la meta de la clase: **¿Qué cosas puedo hacer para cuidarme a mí mismo?**

Los estudiantes responden la meta de la clase a mano alzada. El docente agradece las respuestas y la participación durante la clase, y concluye comentando que a medida que creces pasas a ser responsable de cuidarte a ti mismo. Elige comer sano, jugar afuera, abrigarte cuando hace frío, lavarte las manos y pedir ayuda a adultos de confianza.

Los estudiantes abren las últimas páginas del Libro de Actividades y pegan en el álbum la calcomanía del Tótem Capacidad.



LIBRO DE ACTIVIDADES

CLASE 8

Me cuido

Meta de la clase: ¿Qué cosas puedo hacer para cuidarme a mí mismo?

Luci te enseña

COMPROMISO
Cuando me siento capaz sé que puedo lograr cualquier desafío que me proponga, como un castor construyendo una represa.

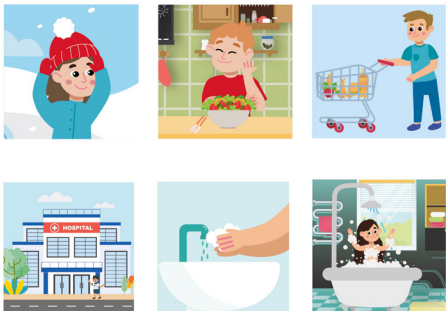
A medida que crecemos vamos aprendiendo a hacer cosas que antes no podíamos, lo que nos puede hacer sentir capaces. Sentirse capaz es una emoción agradable que ocurre cuando sabemos que podemos lograr lo que nos proponemos.

1. Me comprometo a cuidarme

- a. Encierra las acciones de autocuidado que puedes hacer por tí mismo.
- b. Marca con tinta tu **huella comprometedora** sobre una acción que te comprometes a realizar.

49

UNIDAD 2



¿Qué aprendimos hoy?

A medida que creces pasas a ser responsable de cuidarte a ti mismo. Elige comer sano, jugar afuera, abrigarte cuando hace frío, lavarte las manos y pedir ayuda a adultos de confianza.

50

1^o
BÁSICO

LIBRO DE ACTIVIDADES

Aprendizaje Socioemocional



NOMBRE:

Unidad 2

Mi mejor versión



¡Completa el dibujo de la unidad!



CLASE 8

Me cuido

Meta de la clase: ¿Qué cosas puedo hacer para cuidarme a mí mismo?

Luci te enseña



A medida que crecemos vamos aprendiendo a hacer cosas que antes no podíamos, lo que nos puede hacer sentir capaces. Sentirse capaz es una emoción agradable que ocurre cuando sabemos que podemos lograr lo que nos proponemos.

1. Me comprometo a cuidarme
- a. Encierra las acciones de autocuidado que puedes hacer por tí mismo.
- b. Marca con tinta tu **huella comprometedora**  sobre una acción que te comprometes a realizar.



¿Qué aprendimos hoy?

A medida que creces pasas a ser responsable de cuidarte a ti mismo. Elige comer sano, jugar afuera, abrigarte cuando hace frío, lavarte las manos y pedir ayuda a adultos de confianza.